



# Lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kankaanpää, Oona & Riihimäki, Tiia

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy, kuvaileva kirjallisuuskatsaus**

Kankaanpää, Oona ja Riihimäki, Tiia  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2019

Kankaanpää, Oona ja Riihimäki, Tiia

### Lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Vuosi

2019

Sivumäärä 50

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisilla keinoilla lukiolaisten koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä. Tavoitteena opinnäytetyössä oli tuottaa tietoa terveydenhoitotyön kehittämiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsauksen menetelmää käyttäen ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä deduktiivisesti. Tutkimusaineisto haettiin käyttäen seuraavia elektronisia tietokantoja: Finna, Tampub, Elektra sekä Terveysportti.

Koulu-uupumus on tila, joka johtuu pitkään jatkuneesta stressistä opiskeluun liittyen. Koulu-uupumus näkyy jatkuvana väsymyksenä, kyynisenä suhtautumisena koulunkäyntiin sekä riittämättömyyden tunteiden kokemisenä itseään kohtaan. Pitkään jatkuessaan koulu-uupumus voi johtaa masennukseen tai syrjäytymiseen yhteiskunnasta. Varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy ovat tärkeitä asioita, sillä ne vähentävät koulu-uupumuksen puhkeamista.

Tuloksien mukaan kouluinnokkuutta lisääviä koulu-uupumukselta ennaltaehkäiseviä sisäisiä tekijöitä olivat terveelliset elämäntavat, sisäinen motivaatio ja hyvät ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus. Ulkoisia tekijöitä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisemisessä olivat tasapaino vapaa-ajan, harrastuksien ja koulun välillä, sosiaalinen elämä, johon kuului kaverit ja heidän kanssaan vietetty aika sekä koulusta ja kotoa saatu tuki.

Koska koulu-uupumuksen oireiden varhainen tunnistaminen on tärkeää, voisi kouluterveydenhoitaja käyttää BBI-10-koulu-uupumusmittaria terveystarkastuksien yhteydessä yhtenä työkaluna koulu-uupumuksen tunnistamisessa. Lukioissa työskenteleville opettajille tulisi myös kertoa koulu-uupumuksen merkeistä, jotta he voisivat ohjata nuoren avun piiriin, jos nuori oireilee koulussa. Lukiolaisille itselleen olisi tärkeää myös ohjata tunnistamaan merkkejä omassa voimissaan, mitkä kertovat koulu-uupumisesta. Tutkimustulosten mukaan opiskelijoiden kertomassa näkyi halu saada lisää tukea koulusta ja parempaa ohjausta opinnoissaan, joten näitä tulisi koulun puolesta lisätä. Jatkotutkimusehdotuksena voisi tutkia millaisia auttamismenetelmiä kouluterveydenhoitajat käyttävät työssään auttaessaan uupunutta nuorta. Tätä kautta auttamismenetelmiä voitaisiin kehittää yhä paremmiksi tulevaisuudessa.

Asiasanat: Koulu-uupumus, stressi, lukio, ennaltaehkäisy

Kankaanpää, Oona and Riihimäki, Tiia

**Prevention of Upper Secondary School Students' School Burnout, Descriptive Literature Review**

Year 2019

Pages 50

---

The purpose of this thesis was to find out methods that could prevent upper secondary school students' school burnout. The aim of the thesis was to produce information for the development of nursing. This thesis was carried out by using descriptive literature review and the data was analysed by using the deductive content analysis. The data of this thesis was searched by using the following electronic databases: Finna, Tampub, Elektra and Terveysportti.

School burnout is a condition which is caused by prolonged stress because of studying. School burnout occurs as a long-term fatigue, cynical behaviour towards your own studies and as a lack of feeling of inadequacy. Long-term school burnout may lead to later depression or it can cause exclusion from the society. Early intervention and prevention are important because they reduce the outbreak of school burnout.

According to the results, intrinsic factors that increased school enthusiasm and prevented school burnouts were healthy lifestyle, inner motivation, wise time allocation and orderliness. External factors that have been found to prevent school burnout were the balance between spare time and school and hobbies, social life which included friends and the time spent with them and the support given from school and home.

Because the early recognition of the symptoms of school burnout is important, a method that school nurses could use as a prevention against school burnout could be BBI-10-school burnout scale used in health examinations at school. Upper secondary school teachers should be given enough information about the school burnout symptoms so they can guide students to get help if they show signs of the symptoms at school. Information about the symptoms should be given also for the student themselves therefore they could identify changes in their own health. According to the results, upper secondary school students wanted to receive more support at school and get better guiding with their studies, therefore personal student counselling should be increased. Further research proposal could be to find out what kind of methods school nurses use in their work, when they support students who have experienced fatigue. That could tell us how those helping methods could be improved in the future.

Keywords: School burnout, stress, upper secondary school, prevention

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Lukioikä ja stressi.....	7
3	Lukiolaisten koulu-uupumus.....	9
3.1	Koulu-uupumuksen ilmeneminen .....	11
3.2	Koulu-uupumuksen aiheuttajat .....	13
3.2.1	Sisäiset tekijät.....	14
3.2.2	Ulkoiset tekijät .....	15
4	BBI-10-koulu-uupumusmittari .....	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys .....	19
6	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä .....	19
6.1	Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmä .....	19
6.2	Aineiston keruu .....	20
6.3	Aineiston analyysi.....	23
7	Opinnäytetyön tulokset .....	26
7.1	Sisäiset tekijät .....	26
7.1.1	Sisäinen motivaatio .....	26
7.1.2	Ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus .....	27
7.1.3	Terveelliset elämäntavat .....	27
7.2	Ulkoiset tekijät .....	27
7.2.1	Vapaa-aika ja harrastukset .....	27
7.2.2	Sosiaalinen elämä .....	28
7.2.3	Koulun tuki.....	28
7.2.4	Koti.....	29
8	Pohdinta .....	29
8.1	Tulosten pohdinta .....	29
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	34

## 1 Johdanto

Koulutuksella on suuri merkitys nuoren tulevaisuuden kannalta, sillä se määrittää osin sen millaiseksi yhteiskunnan jäseneksi nuori kasvaa. Kansainvälisissä vertailuissa suomalaiset nuoret pärjäävät hyvin ja kuuluvat maailman parhaiten koulutettuihin nuoriin. Yhteiskunnassamme näkyy yhä enemmän suorituskeskeinen kulttuuri, sillä se on siirtynyt aikuisilta myös nuorten keskuuteen. Tämä kilpailukeskeisyys on vaaraksi nuorten hyvinvoinnille tulevaisuudessa. (Salmela-Aro 2010a.) Vaikka suomalaiset nuoret ovatkin pärjänneet hyvin kansainvälisessä vertailussa koulutuksen suhteen, motivaatiossa ja innokkuudessa koulun suhteen on puutteita. Länsimaisista nuorista suomalaiset nuoret kokevat keskimääräistä enemmän stressiä koulusta. (Nuutinen & Jurmu 2013.)

Koulu-uupumuksella tarkoitetaan tilaa, jonka pitkään jatkunut stressi koulusta ja opiskelusta on aiheuttanut. Koulu-uupumukseen kuvaillaan liittyvän kolme tekijää, jotka ovat uuvuttava väsymys, riittämättömyyden tunne koulussa sekä kyyninen suhtautuminen omaan koulunkäyntiin. Koulu-uupumus voi aiheuttaa nuorelle epäonnistumisen pelkoa ja itsearvostuksen laskua. Kouluinnokkuus käsitteellä taas tarkoitetaan opiskeluihin liittyvää innokkuutta ja omistautuneisuutta. Korkealla kouluinnokkuudella voi olla positiivisia vaikutuksia nuoren opintopoluissa myöhemmin lukion jälkeen. (Heiliö 2013.)

Koulu-uupumusta on näkyvissä nuorilla lukiossa ja peruskoulun yläluokilla ennen toisen asteen koulutuksen alkamista. Kuusi kymmenestä nuoresta, joilla oli viikoittaisia poissaoloja, kertoivat kokevansa uupumusasteista väsymystä koulunkäyntiä kohtaan. Syyt toistuviin poissaoloihin tulisi selvittää mahdollisimman nopeasti, sillä poissaolot voivat kertoa ongelmista nuoren hyvinvoinnissa. (THL 2017.)

Pitkittänyt koulu-uupumus voi johtaa masennukseen. Suomessa koulu-uupumuksen aiheuttamana ilmiönä on opintojen pitkittyminen uupumuksen vuoksi. Koulu-uupumusta on tärkeää tutkia lisää, sillä koulusta johtuva pahoinvointi voi vaikuttaa haitallisesti sekä yksilön elämään että yhteiskunnallisesti. (Nuutinen & Jurmu 2013.)

## 2 Lukioikä ja stressi

Stressiksi kutsutaan tilannetta, jossa ihminen kokee voimavarojensa olevan tiukoilla tai äärimmillään häneen kohdistuvien haasteiden vuoksi. Stressin synty riippuu yksilöstä ja sen sietokyky yksilön asenteista ja näkökulmista. (Mattila 2018.) Koska stressin kokeminen on niin yksilöllistä saattaa jokin tilanne olla toiselle hyvinkin kuormittava ja haastava, kun taas toinen voi selvitä siitä kokematta yhtään stressiä (Puttonen 2006). Stressi voi olla pitkäaikaista ja jatkuvaa tai vain hetkellistä. Lyhytaikainen stressi ei ole ihmiselle haitallista, sillä ihminen kestää sitä paremmin. (Mattila 2018.) Hallitsematon pitkään jatkunut stressi voi johtaa sairastumiseen (Korkeila 2008).

Stressi ei ole aina ihmiselle haitallista, sillä joissain tilanteissa se saa ihmisen toimimaan paremmin ja auttaa pääsemään parempaan lopputulokseen (Mattila 2018). Stressiä on kuvattu ihmisen sopeutumisreaktioksi, jossa sopeutumista edeltää jokin ärsyke. Ärsyke voi olla kemiallinen, psykologinen tai biologinen. Kun ärsykettä ei aistita turvalliseksi, käynnistyy stressivaste, jonka seurauksena ihmisen aistit ja valppaus tehostuvat. Stressinaiheuttaja edellyttää sopeutumistoimenpiteitä, jotta haasteesta päästäisiin yli. (Korkeila 2008.)

Syitä stressille on monia ja ne ovat yksilöllisiä ja riippuvat erilaisista elämäntilanteista. Stressiä voi aiheuttaa esimerkiksi ihmissuhteet ja perhe-elämä, työttömyys, liika vastuu tai äkilliset muutokset elämässä. Stressin aiheuttajat voivat siis olla pitkän ajan synnyttämiä tai äkillisiä, kuten läheisen menettäminen, äkillinen traumaattinen kokemus tai onnettomuus. (Mattila 2018.)

Nuoruusiällä tarkoitetaan yleisesti kaikkia 13-22-vuotiaita nuoria (Salmela-Aro 2010a, 382). Nuoruusikä on yksi kehitysvaiheista ihmisen kasvun elinkaareissa. Nuoruuden ajanjakso mielletään ihmisen siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen (Salmela-Aro 2010a, 382). Nuoruusikä jaetaan varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen (THL 2018a). Nuoruusikä alkaa biologisen murrosiän aiheuttamista kehon fysiologisista muutoksista, puberteetista ja päättyy varhaisaikaisuuteen (Salmela-Aro 2010a, 382; THL 2018a). Tämän ajanjakson aikana nuorissa tapahtuu niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia muutoksia (THL 2018a).

Ihmisen kasvuun ja kehitykseen kuuluvat tietyt iänmukaiset kehitystehtävät. Nämä, toisella nimellä kutsutut kriisit ihmisen elämässä, pohjautuvat psykoanalyttikko Erik H. Eriksonin teoriaan ihmisen psykososiaalisesta kehityksestä. Kehitystehtävät ovat siis ihmisen psykososiaalisen kasvun kriisikohtia, joita ihminen kohtaa normaalissa kehityksessään. Näiden kehitystehtävien tarkoituksena on antaa mahdollisuus kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Eriksonin mukaan yksilön tulee ratkaista ikätasoinen kriisinsä päästäkseen seuraavalle tasolle kehityksessään. Sosiaalinen ympäristö, kulttuuri ja sosiaaliset instituutiot muovaavat ihmisen mahdollisuuksia ratkaista elämän kehitystehtäviä. (Ferchen, Hakkarainen, Lautso & Lonka 2006, 94.)

Nuoruuden keskeiset kehitystehtävät ovat itsenäisyyden saavuttaminen ja identiteetin rakentuminen (Ferchen ym. 2006, 94; MLL 2017). Nuoret harjoittelevat irtiottoa vanhemmista ja siten aloittavat rakentamaan uudenlaista suhdetta omiin vanhempiinsa. Nuoret tukeutuvat enemmissä määrin ikätovereihinsa vanhempien sijaan, ja siten yhteen kuluvuuden tunne ja hyväksytyksi tuleminen nuorta ympäröivässä maailmassa, on nuorelle ensiarvoisen tärkeää (Aalberg 2014; MLL 2017). Nuori lähteekin rakentamaan omaa identiteettiään eli käsitystä itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan, ja näin ollen etsimään paikkaansa yhteiskunnassa (MLL 2017). Oman identiteetin rakentuminen alkaa sopeutumisella murrosiän tuomiin fyysisiin muutoksiin ja oman seksuaalisen identiteetin jäsentämisellä (Aalberg 2014).

Nuoret aloittavat lukio-opintonsa tavallisesti heti peruskoulun päätyttyä, ollessaan 15-16-vuotiaita (Laitinen 2012, 10). Väestöennustuksen mukaan lukioikäisten määrä alkaa hiljalleen kasvamaan vuoden 2018 jälkeen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 3). Lukio tarjoaa yleissivistävää opetusta (Opetusalan ammattijärjestö 2019). Lukio-koulutus kestää keskimäärin kolme vuotta ja päättyy ylioppilastutkintoon, joka tarjoaa opiskelijalle jatko-opintokelpoisuuden yliopistoon, korkeakouluun ja lukion oppimäärään perustuvaan ammatilliseen koulutukseen. (Opetusalan ammattijärjestö 2019; Opetushallitus.) Lukio tarjoaa mahdollisuuksia nuoren itsenäistymiselle, sillä lukiossa nuorella on mahdollisuus tehdä itsenäisiä kurssivalintoja ja suunnitella opintojaksojaan (Laitinen 2012, 10).

Lukiolaiset sijoittuvat iän perusteella keskinuoruuden ajanjaksoon eli 15-18-vuotiaisiin nuoriin. Tällöin pahimmat mielialojen, käytöksen ja ihmissuhteiden tunnekuohut alkavat tasaantua ja nuori on enimmissä määrin kykeneväinen hallitsemaan impulssiaan ja toimimaan suunnitelmallisesti (THL 2018a). Keskinuoruudessa lukiolaisten



keskeinen kehitystehtävä on saavuttaa yhtenäinen ja ristiriidaton identiteetti (MLL 2017).

Koulutuksella on suuri merkitys nuoren aikuistumisessa ja kasvussa yhteiskunnan jäseneksi. Lukiolaiset elävätkin usealla elämän osa alueellaan melko kuormittavaa ajanjaksoa; mahdollinen identiteetin etsinnästä aiheutuva kipuilu, itsenäisyyden harjoittelu niin koulussa, kotona, kuin näiden ulkopuolellakin ja paikkansa löytäminen yhteiskunnassa saattavat olla useammalle nuorelle raskasta elämän vaihetta lukiolaisnuoren elämässä. Lukiolaiselle on ensi arvoisen tärkeää saada enemmissä määrin vapautta toteuttaa itseään ja toimia itsenäisesti, mutta samalla tarjota aikuisen antamaa tukea, turvaa ja apua aina tarpeen vaatiessa (MLL 2017). Lukiolaisen lähipiirin aikuiset esimerkiksi koulusta, kodista ja harrastuksista rakentavat tätä tukiverkkoa, jonka puoleen lukiolaisen tulisi olla helppo kääntyä tarpeen vaatiessa.

### 3 Lukiolaisten koulu-uupumus

Koulu-uupumuksella tarkoitetaan opiskeluun liittyvää stressioireyhtymää, joka syntyy pitkittyneen opiskeluun liittyvän stressin seurauksena (Salmela-Aro 2018). Koulu-uupumuksessa nousee esille opiskelijan kyynisyys koulunkäyntiä kohtaan, emotionaalinen väsymyksen tunne ja riittämättömyyden tunne opiskelijana (Laitinen 2012, 28). Salmela-Aron (2010b, 453) koulu-uupumusprosessin mallissa vaikuttavat sosiaalinen ympäristö, taloudelliset olosuhteet, instituutionaaliset rakenteet, sosiaalinen tausta, sukupuoli ja yksilön motivaatio.

Haitallinen stressi on yleistynyt nuorten keskuudessa ja juuri nyt Suomessa on valloillaan ensimmäinen sukupolvi, jossa lapset ovat stressaantuneempia kuin heidän vanhempansa. Kouluterveyskyselyiden tulokset osoittavat, että lukiolaisten koulu-uupumus on lisääntynyt viime aikoina voimakkaasti. Erityisesti tyttöjen uupumus, joka on lähes kaksinkertainen poikien uupumukseen verrattuna. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 27.) On havaittu, että koulu-uupumus lisääntyy lukioon siirryttäessä (Salmela-Aro 2010b, 448). Lukiolaisten kokemat tunteet ovat 75 prosenttia negatiivisia, kuten stressiä, väsymystä, kyllästyneisyyttä ja ahdistusta. Ainoastaan neljännes lukiolaisten tunteista ovat positiivisia, kuten innostuneisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 27.)

Koulu-uupumus voi pahimmassa tapauksessa johtaa mielenterveysongelmiin. Nuoret ovat elämäntilanteensa takia jo haavoittuvassa tilassa mielenterveysongelmille, eikä

siten lisääntynyt koulu-uupumuksen esiintyminen suojaa lukiolaisia esimerkiksi masennukselta. Tiedetäänkin, että nuoruus ja varhaisaikuisuus on mielenterveyshäiriöiden tyypillinen alkamisikä. (THL 2018b.) Pitkään jatkuneena koulu-uupumus voi aiheuttaa nuorissa masennuksen puhkeamisen (Holopainen, Salmela-Aro & Savolainen 2009, 1316; Salmela-Aro 2010b, 448). Koulu-uupumus tulee ottaa vakavasti, kun pohditaan keinoja ennaltaehkäistä nuorten masentuneisuudesta johtuvaa ennenaikaista eläköitymistä ja nuorten syrjäytymistä Suomessa (Salmela-Aro 2012).

Opiskelijoiden pahoinvointi heijastelee yhteiskunnan koventuneita arvoja, sillä yksilöityminen, kilpailu, huippusuoritusten tavoittelu ja epävarmuus tulevaisuudesta ahdistavat nuoria (Salmela-Aro 2018). Lisäksi alituinen kiireen tuntu leimaa nykyajan kouluja (Salmela-Aro 2010b, 450).

Koulu-uupumuksen kasvuun on herätty myös Suomen hallituksessa. Uuden lukiolain esityksessä halutaan varmistaa laajan yleissivistyksen ja jatko-opintovalmiuksien lisäksi riittävä tuen ja ohjauksen saaminen lukio-opintojen aikana. Opetus- ja kulttuuriministeriö tiedottaa, että lukiouudistuksella halutaan panostaa lukiolaisten hyvinvointiin ja purkaa nuorten kokemaa uupumusta vahvistamalla opinto-ohjausta ja tuomalla erityisopetuksen lukioihin. Opiskelijahuolto säilyisi uudistuksesta huolimatta lukioissa ennallaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

Opintojen kriittiset nivelvaiheet eli siirtymät koulutusasteelta seuraavalle ovat toisaalta mahdollisuuksia ja toisaalta uhkia nuoren koulu-uupumuksen ilmenemiselle, koska Salmela-Aron (2018) mukaan muutos hyvin- ja pahoinvoinnissa on mahdollista koulutuksellisissa siirtymissä. Sujuvaan siirtymiseen jatko-opintoihin vaikuttaa lukiossa koettu kouluhyvinvointi. Mitä enemmän nuori kokee kouluinnokkuutta lukiossa, sitä todennäköisemmin hän jatkaa suoraan jatko-opintoihin. Vastaavasti, mitä uupuneempi nuori on lukiossa, sitä todennäköisemmin hän viettää lukion jälkeen väli-vuosia ja jatko-opintoihin siirtyminen viivästyy. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 28.) Yhteiskuntamme toiveena on saada nuoret siirtymään entistä sujuvammin jatko-opiskelemaan, mutta uupuneiden lukiolaisten on vaikea motivoitua taistelemaan opiskelupaikasta ja uskomaan omiin mahdollisuuksiin. Koetulla koulu-uupumuksella on kauas kantoisia vaikutuksia nuoren elämässä. (Salmela-Aro 2018.) Erityisesti uupuneen lukiolaisen kyyninen asenne laskee lukiolaisen koulutuksellisia pyrkimyksiä niin lukiossa kuin lukion jälkeen, jolloin siitä muodostuu negatiivisia kehiiä nuoren elämässä. On havaittu, että vielä 23-25-vuotiaana 40 prosenttia nuorista pohtii uraidenteettiään, eivätkä ole vielä löytäneet elämälleen suuntaa. (Opetus- ja

kulttuuriministeriö 2017, 28.) Kouluinto taasen voi kantautua jopa työelämään asti, koska kouluhyvinvointi ennustaa nuoren tulevaisuudessa kokemaan työhyvinvointia (Salmela-Aro 2018).

### 3.1 Koulu-uupumuksen ilmeneminen

Koulu-uupumuksen oireena esiintyy uuvuttava ja voimakas väsymyksen tunne, opiskeluun liittyvät kyynisyyden kokemukset ja riittämättömyyden tunteet (Salmela-Aro 2010b, 448). Usein nuoren koulu-uupumuksessa näkyy myös välinpitämätön suhtautuminen ja heikko suoriutuminen koulutyössä sekä myöhemmin opintojen viivästymisenä, välivuosina ja alhaisina koulutuspyrkimyksinä (Salmela-Aro 2012; Salmela-Aro 2018).

Heiliön (2013) pro gradu -tutkielmassa, jossa pyydettiin yhden Kanta-Hämeen lukion toisen vuoden opiskelijoita kuvailemaan koulu-uupumuksen ilmenemistä, nuoret kuvasivat koulu-uupumuksen ylivoimaisena väsymyksenä, jolloin kouluun herääminen, virkeänä pysyminen ja kouluun meneminen koettiin raskaaksi, turhauttavaksi, ahdistavaksi ja merkityksettömäksi. Lukiolaiset kuvasivat uupumusta synkkänä asiana ja väsymys ja sen monet synonyymit toistuivat jatkuvasti opiskelijoiden kertomuksissa (Heiliö 2013).

Heiliön (2013) pro gradu -tutkielmassa lukiolaiset kuvasivat koulu-uupumuksesta aiheutuvia fyysisiä oireita päänsärkyksi ja uniongelmiiksi. Suomen lukiolaisten liiton toteuttama Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012 kertoo, että viikoittain väsymyksen kanssa kamppaillee jopa 70 prosenttia vastanneista lukiolaisista. Vastanneista 48 prosenttia kokee viikoittain stressiä. Viikoittaisista univaikeuksista ja päänsärystä kärsivät 30 prosenttia vastanneista lukiolaisista. Tutkimuksen mukaan tytöt kärsivät viikoittaisista oireista noin kaksi kertaa useammin kuin pojat. Lukiolaiset, jotka kokivat päivittäin yksinäisyyttä, kokivat viikoittain fyysisiä oireita yli kaksi kertaa enemmän kuin muut. (Laitinen 2012, 30.)

Heiliön (2013) pro gradu -tutkielman lukiolaiset kuvasivat koulu-uupumuksesta aiheutuvia psyykkisiä oireita pääosin väsymyksestä johtuvana henkisenä pahoinvointina: ahdistusta, epätoivoisuutta, mielialan laskua, masentuneisuutta, jaksamattomuutta, passiivisuutta, kyynisyyttä ja itsetunnon heikentymistä. Uupuneella opiskelijalla oli motivaation puutetta ja keskittymisvaikeuksia. Uupunut opiskelija laiminlöi koulutehtäviään, koki koulun merkityksettömäksi eikä kokenut kouluintoa. Uupunut opiskelija

halusi myös suojella itseään epäonnistumisilta, joten opiskelijalla ei ollut enää edes halua yrittää ponnistella opiskeluiden eteen, koska pelkäsi epäonnistumisistaan niin paljon. (Heiliö 2013.)

Heiliön (2013) pro gradu -tutkielman lukiolaiset kuvasivat koulu-uupumuksen vaikuttavan myös nuoren sosiaalisiin suhteisiin. Lukiolaiset kuvasivat koulu-uupuneen olevan huonotuulinen ja vetäytyvä sekä mielenkiinto kavereihin oli laskenut, jolloin kaverisuhteiden ylläpito koettiin hankalana. Tämä johti yksinäisyyden kokemiseen ja jopa syrjäytymiseen. (Heiliö 2013.)

Tytöt kokevat enemmän uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä kuin pojat. Tytöille on tyypillistä kokea uupumusasteista väsymystä, mikä johtaa riittämättömyyden tunteisiin, kun taas pojat kokevat ensin kyynisyyttä opiskelua kohtaan, mikä johtaa myöhemmin riittämättömyyden kokemuksiin. Tytöt pitävät koulusaavutuksiaan tärkeinä, jolloin tyttöjä vaivaa enemmän paineet menestymisestä ja pelot epäonnistumisista. (Salmela-Aro 2018.) Tällöin lukio-opiskelijan voimavarat saattavat kuluu oppimisen sijaan, vain kamppailuun hyvistä arvosanoista (Salmela-Aro 2010b, 451). Riski uupumiselle kasvaa, kun opiskelija ei saavutakaan tavoitteitaan. Tytöt tyypillisesti reagoivat opiskelun aiheuttamiin haasteisiin sisäänpäin kääntyneellä ongelmakäyttäytymisellä, kuten uupumuksella, kun taas pojat reagoivat enemmän ulospäin näkyvällä ongelmakäyttäytymisellä. (Salmela-Aro 2018.) Poikien negatiivinen suhtautuminen kouluun voi johtaa poikien kiinnostuksen menettämiseen koulunkäyntiä kohtaan. Havainto on vakavissaan otettava asia, koska poikien kielteinen suhtautuminen kouluun voi ilmetä myöhemmin myös kielteisenä suhtautumisena yhteiskuntaa kohtaan. (Salmela-Aro 2010b, 451.)

Vuonna 2017 julkaistussa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen valtakunnallisesta kouluterveyskyselystä voidaan tarkastella viimeisempiä tuloksia koulu-uupumuksen ilmenemisestä lukio-opiskelijoilla (taulukko 1). Ensimmäisen ja toisen lukuvuoden lukio-opiskelijoista 13,3 prosenttia koki koulu-uupumusta. Tytöt ovat lukiossa uupuneimpia kuin pojat. Tytöillä koulu-uupumuksen ilmeneminen näyttää selvityksen mukaan myös muillakin osa-alueilla suurempana kuin pojilla. Kouluinnokkuuden kokeminen ja koulunkäynnistä pitäminen oli poikien ja tyttöjen osilta melko samaa luokkaa. (THL 2017.) Kouluinnolla tarkoitetaan innostavaa ja myönteistä suhtautumista opiskeluun, jossa on nuorelle luonteenomaista tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen opiskeluun (Salmela-Aro 2018). Kouluinnon kokeminen oli kuitenkin melko vähäistä lukiolaisten keskuudessa (THL 2017).

	2017		
	tytöt	po- jat	yh- teensä
Koulu-uupumus	17,0 %	7,9 %	13,3 %
Uupumusasteinen väsymys koulu-työssä	38,0 %	18,6 %	30,0 %
Opintojen merkityksen vähentyminen	16,2 %	11,9 %	14,5 %
Riittämättömyyden tunne opiskelijana	27,0 %	12,1 %	20,8 %
Kouluinto	36,6 %	38,8 %	37,5 %
Pitää koulunkäynnistä	71,1 %	72,5 %	71,6 %

Taulukko 1: Kouluterveyskysely 2017 (THL 2017).

### 3.2 Koulu-uupumuksen aiheuttajat

Stressissä vallitsee usein tila, jossa henkilön voimavarat sekä henkilöön kohdistetut odotukset eivät ole tasapainossa. Tällöin ihmisessä nousee esille riittämättömyyden tunnetta ja kyvyttömyyttä hallita tai vaikuttaa vallitseviin olosuhteisiin. Kun tällainen tila jatkuu pidemmän aikaa, ihminen uupuu. (Mattila 2018.) Sama malli ilmenee koulu-uupumuksen osalta, jota voidaan tarkastella voimavarat-vaatimusmallin näkökulmasta: mitä enemmän opiskelijaan kohdistuu opiskeluvaatimuksia opiskelijan käytössä oleviin resursseihin nähden, sitä vähemmän opiskelijalla on kouluintoa ja opiskelija uupuu. Opiskeluvaatimuksilla tarkoitetaan voimavarat-vaatimusmallin yhteydessä haastavia opiskelutavoitteita ja opiskelijan resursseilla opiskelijan pystyvyyttä saavuttaa itselleen tärkeitä opiskelutavoitteita. (Salmela-Aro 2018.)

Tasapainoilu vaatimusten ja resurssien välillä voi siis johtaa joko sitoutumiseen opintoja kohtaan tai koulu-uupumukseen. Koulu-uupumuksen syntyyn vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä, nuoresta itsestään lähteviä sisäisiä tekijöitä ja ulkoisia, nuoren sosiaalisen ympäristön synnyttämiä tekijöitä. (Salmela-aro 2011, 3-4.) Sisäiset tekijät ovat muun muassa nuoren motivaatioon ja ajanhallintaan liittyviä (Heiliö 2013; Salmela-Aro 2011, 3). Ulkoiisiin tekijöihin kuuluvat nuoren sosiaalinen ympäristö: koulu, koti ja kaverit. Ongelmia usein syntyy, kun nuorten tarpeet ja sosiaalinen ympäristö ovat ristiriidassa. (Salmela-Aro 2011, 3.)

### 3.2.1 Sisäiset tekijät

Heiliön (2013) pro gradu -tutkielmassa lukiolaiset nimesivät unenpuutteen ja epäterveelliset elämäntavat koulu-uupumuksen sisäisiksi aiheuttajiksi. Sekainen unirytmii, niukka ravinto ja liian vähäinen liikunta nousivat esiin lukiolaisten kirjoituksista. Lukiolaiset kuvasivat koulu-uupuneella olevan ajankäytön ongelmia, jolloin toiminnan suunnittelu koettiin haasteellisena. Koulu-uupuneella oli vaikea tarttua koulutehtäviin, jolloin koulutehtävien tekeminen lykkääntyi ja lopulta kertyivät rästiin. Tämä aiheutti opiskelijoille kiireen tuntua saada tehtävät valmiiksi annetussa määräajassa. Kiirettä loi myös koulun, kavereiden ja harrastusten yhteensovittamisen haasteet. Koulu-uupuneella oli vaikeuksia opintojen suunnittelussa, koska lukiolaisella ei ollut tavoitteita, joita kohden suunnata ja tulevaisuus oli usein hämärän peitossa esimerkiksi sen suhteen, mitä tehdä lukio-opintojen jälkeen. Koulu-uupuneella oli vaikeuksia tehdä valintoja, mikä vaikutti lukiolaisten mukaan lukiolaisen motivaatioon negatiivisesti ja lisäsi uupumusta. (Heiliö 2013.) Myös lukiolaiset, joilla oli lukivaikeuksia kokivat usein riittämättömyyden tunnetta opiskelun suhteen, mikä osaltaan on riski koulu-uupumuksen synnylle (Salmela-Aro, 2011,4).

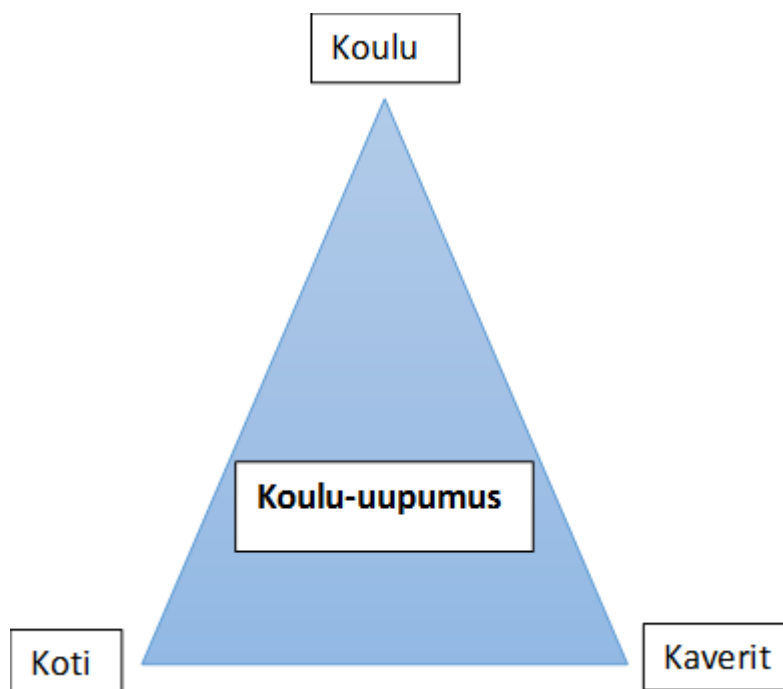
Kun lukiolainen tunnistaa omat vahvuutensa, kiinnostuksen kohteensa, motivaationsa ja arvonsa pystyy hän muovaamaan tulevaisuuttaan koskevia odotuksiaan ja suuntaamaan omaa elämäänsä ja hyvinvointiaan (Salmela-Aro 2010b, 454). Lukiolaisen kouluintoa ylläpitää se, kun nuori on sisäisesti motivoitunut, ponnistelee ja saavuttaa itselleen tärkeitä asioita yhdessä muiden kanssa, kun taas ulkoinen motivaatio voi johtaa helposti koulutuksellisten tavoitteiden välttelemiseen ja koulu-uupumukseen (Salmela-Aro 2011, 4; Salmela-Aro 2010b, 454). Sisäinen motivaatio tarkoittaa henkilöstä itsestään kumpuavaa voimaa tehdä asioita, jotka jo itsessään tuottavat henkilölle mielihyvää. Tällöin ihminen toimii omien arvojen, kiinnostuksen ja tahdon

mukaisesti. Toisin kuin ulkoisessa motivaatiossa ihmisen toimintaa ohjaavat ulkopuolelta tulevat odotukset ja vaatimukset. (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 14.)

Lukiolaisen motivaatiota ja hyvinvointia muokkaa sosiaalinen ympäristö. Koulu, koti ja kaverit ovat keskeisiä tekijöitä. Näiden lisäksi vaikuttavia tekijöitä ovat myös ympäristön mahdollisuudet ja rajoitukset kuten kodin sosioekonominen tausta, nuoren sukupuoli ja etninen tausta sekä historialliset tapahtumat kuten taloudelliset muutokset yhteiskunnassa. (Salmela-Aro 2010b, 455.)

### 3.2.2 Ulkoiset tekijät

Ulkoisten tekijöiden vaikutuksia koulu-uupumuksen synnylle voidaan tarkastella Salmela-Aron (2011, 449) kuvaamasta kolmen k:n kolmiosta (kuva 1), joka auttaa hahmottamaan millaisia myötävaikuttamisen mekanismeja koululla, kodilla ja kavereilla voi olla lukiolaisen koulu-uupumuksen syntyyn.



Kuva 1: Kolmen k:n kolmio (Salmela-Aro 2011, 449).

Lukio on tärkeä lukiolaisen kehitysympäristö ja voimakas lukiolaisen mahdollisuuksien, tulevaisuuteen suuntautumisen ja hyvinvoinnin muovaaja. Toisaalta, lukio voi valitettavasti toimia myös mahdollisuuksien estäjänä ja pahoinvointia lisäävänä tekijänä. (Salmela-Aro 2011, 449.)

Suomen lukiolaisten liiton toteuttama Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012 kertoo, että noin puolet lukiolaisista pitää lukioon liittyvää koulutyön määrää liian suurena. Luku on pysynyt lähes samana koko 2000-luvun. (Laitinen 2012, 27.) Tähän yhtyvät myös Heiliön (2013) pro gradu -tutkielmaan osallistuneet lukiolaiset, jotka uskovat liian suuren koulutyön määrän aiheuttavat koulu-uupumusta. Tämän lisäksi lukiolaiset mainitsivat opiskeluiden liian tiukan etenemisvauhdin syyksi koulu-uupumiselle (Heiliö 2013), johon yhtyy myös Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012 (Laitinen 2012, 27-28). Tytöt kokevat koulutyön määrän poikia suurempana, erityisesti alle kahdeksan keskiarvon tytöt. Liian suuren koulutyömäärän kokemus oli yleisintä toisen vuoden lukio-opiskelijoiden keskuudessa. (Laitinen 2012, 27-28.)

Opiskelijat toivovat opettajilta kannustusta ja tukea opintoja kohtaan ja kiitosta tehdystä koulutyöstä (Heiliö 2013). On todettu, että liian vähäinen tuen saanti koulun henkilökunnalta vaikuttavat lukiolaisten koettuun koulu-uupumukseen (Salmela-Aro 2018).

Koulu-uupumuksen syntyyn on todettu vaikuttavan koulun ja opiskelijoiden tarpeiden yhteensopimattomuus (Salmela-Aro 2011, 3). Nuoren keskeiset psykologiset perustarpeet ovat tarve autonomiaan, pystyvyys, yhteenkuuluvuus ja mahdollisuus osallisuudelle. On todettu, että tällä hetkellä lukio ei vastaa kovin hyvin lukiolaisen kehityksessä esiin tuleviin tarpeisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 27.) Koulun tarjoamat heikot mahdollisuudet vaikuttaa, kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta latistavat nuorten kouluintoa ja altistavat koulu-uupumukselle (Salmela-Aro 2012).

Perheen vanhempien työuupumuksella ja nuorten koulu-uupumisella on huomattu olevan yhteys; erityisesti samaa sukupuolta edustavan vanhemman työuupumus näyttää lisäävän alttiutta nuoren koulu-uupumukselle. Vanhempien kiireisyys, huolet ja työuupumus voivat olla haasteena nuoren omalle jaksamiselle. Lisäksi vanhempien taloudelliset ongelmat, työttömyys ja kokemukset taloudellisesta tilanteesta voivat vähentää vanhempien reagoivuutta nuoriinsa ja kykyä tukea nuorta. (Salmela-Aro 2010b, 452.)



Nuoren kaveripiirillä on havaittu myös vaikutuksia koulu-uupumuksen syntyyn. Kavereiden merkitys kasvaa yleensä nuoruudessa, jolloin lukiolainen tukeutuu ja viettää aikaa enemmissä määrin vanhempiensa sijasta kavereiden kanssa. Lukiolaiset oppivat vertaisiltaan uusia taitoja, asenteita ja kokemuksia ja antavat vaikutteita toisilleen. Kaveriryhmällä on vaikutusta esimerkiksi yksilön suoriutumiseen, kouluvalintoihin ja motivaatioon. Usein myös ongelmakäyttäytyminen tarttuu kaveripiirissä. Tilannetta on kuvattu valinta-vaikutus -mekanismien avulla. Valinnalla tarkoitetaan yksilön taipumusta hakeutua samanlaiseen kaveriporukkaan ja vaikutuksella tarkoitetaan ryhmän vaikutusta yksilöön. On todettu, että nuoret uupuvat yhdessä. (Salmela-Aro 2011, 4.) Vaikutusefektin takia koulu-uupumus näyttää tarttuvan kaveripiirissä (Salmela-Aro 2010b, 448). Erityisesti kaveriporukat, joissa ei tueta toisia, näyttävät olevan riski jaksamattomuudelle. Tytöille on tyypillistä jäädä porukassa junnaamaan, jolloin uupumuksesta ei päästä eroon, vaan koulu-uupumus vain lisääntyy ja kumuloi-tuu. On todettu myös, että hyvin menestyvät ei-uupuneet lukiolaiset välttelevät uupuneita koulutovereitaan. (Salmela-Aro 2011, 4.)

#### 4 BBI-10-koulu-uupumusmittari

BBI-10-koulu-uupumusmittarilla voidaan luotettavasti mitata nuoren koulu-uupumuksen tasoa ja tilaa. Koulu-uupumusmittari BBI-10 on kehitetty aikuisten BBI-15-työ-uupumusmittarin pohjalta nuorille sopivaksi. BBI-10-koulu-uupumusmittari mittaa nuoren koulu-uupumusriskiä ja koulu-uupumusprofiilien tasoa vertaamalla tuloksia muihin samaa sukupuolta edustaviin, opintoasteella ja tutkintoa käyviin nuoriin. Koska koulukontekstin on havaittu olevan merkityksellinen koulu-uupumukselle, BBI-10-koulu-uupumusmittarille on rakennettu erikseen omat tulkintaohjeet niin peruskoululaisille, lukiolaisille kuin ammattikoululaisillekin. BBI-10-koulu-uupumusmittaria voidaan käyttää ryhmä- sekä yksilötasolla. BBI-10-koulu-uupumusmittarilla voidaan kartoittaa koululaisen tai opiskelijan sen hetkistä koulu-uupumuksen tasoa ja tilaa sekä hyväksikäyttää sitä kliinisenä seurantavälineenä, kun halutaan katsoa mihin suuntaan nuoren koulu-uupumus on menossa ja kuinka mahdolliset interventiot ovat tehonneet. BBI-10-koulu-uupumusmittaria voi käyttää työmenetelmänä ammattihenkilöt, jotka työskentelevät nuorten parissa ja joilla on tarvittavat taidot, osaaminen ja perehdytys mittarin käyttämiseen. Nämä ammattihenkilöt voivat olla esimerkiksi terveydenhoitajia, lääkäreitä, kuraattoreita, opinto-ohjaajia ja psykologeja. (Salmela-Aro & Näätäinen 2005, 17, 23, 87-88.)

BBI-10-koulu-uupumusmittari koostuu kymmenestä väittämästä, joihin nuori vastaa siten, mikä kuvastaa parhaiten hänen tilaansa (1 täysin eri mieltä - 6 täysin samaa mieltä). BBI-10-koulu-uupumusmittari antaa tulokset kokonaiskoulu-uupumuksen sekä koulu-uupumuksen kolmen alaulottuvuuden osilta. Kokonaiskoulu-uupumuksen tulos kuvaa koulu-uupumuksen intensiteettiä ja se muodostuu koulu-uupumuksen alaulottuvuuksien yhteenlasketuista kokonaispisteistä. Koulu-uupumuksen alaulottuvuudet ovat uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja riittämättömyyden tunteet. Jokaiselle koulu-uupumuksen alaulottuvuudelle lasketaan omat pisteet, joiden avulla voidaan tarkastella mahdollisesti vallitsevaa koulu-uupumusprofiilia. (Salmela-Aro & Näätäinen 2005, 17, 27-29.)

BBI-10-koulu-uupumusmittarista kertyneet pisteet antavat tulosta koulu-uupumuksen tasosta. Tasoja on neljä: alin taso, keskitaso ja kynnyksarvon ylittävät kohonneet koulu-uupumusriski ja selvästi kohonneet koulu-uupumusriski. Nämä koulu-uupumusriskin kynnyksarvot on säädetty, koska on huomattu, että nuoren kokonaisuhyvinvointi alkaa laskea enenevässä määrin kynnyksarvon ylitettyä ja sitä kautta niillä halutaan herättää ammattilaisten huomio nuoren koulu-uupumuksen tilasta. (Salmela-Aro & Näätäinen 2005, 103.)

Kun kokonaiskoulu-uupumuksen pisteet kuvastavat koulu-uupumuksen intensiteettiä, koulu-uupumuksen alaulottuvuuksilla halutaan tuoda esille koulu-uupumusprofiilia. Uupumusasteisesti väsyneellä nuorella on kroonistunut ja hallitsematon uupumustila, jolloin nuoren voimavarat eivät riitä vastaamaan koulun vaatimukseen. Kyynisen nuoren kiinnostus ja merkityksellisyys koulun käyntiä kohtaan on kadonnut, jolloin nuori pyrkii etäännyttämään itsensä koulusta voimattomuutensa takia. Riittämättömällä nuorella uupumus on jo porautunut vahingollisesti minuuden rakenteisiin, jolloin nuoren omanarvontunto on kadonnut ja hän tuntee huonoa koulutuksellista itsetuntoa. Nämä koulu-uupumusprofiilit voivat auttaa ammattilaisia ymmärtämään nuorella vallitsevaa tilaa sekä tarkastelemaan nuoren yksilöllisiä tarpeita koulu-uupumuksen suhteen sekä räätälöimään nuorelle sopivia tarvittavia tukitoimia. BBI-10-koulu-uupumusmittarin tuloksia saa ja on hyvä täydentää haastatteluiden avulla. Ylipäätään BBI-10-koulu-uupumusmittari tuo hyvää keskustelua ammattilaisen ja nuoren välille, kun halutaan kartoittaa nuoren hyvinvoinnin tilaa. (Salmela-Aro & Näätäinen 2005, 27-29, 114.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten lukiolaisten koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa terveydenhoitotyön kehittämiseksi.

Tutkimuskysymys: Miten lukiolaisten koulu-uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä?

## 6 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

### 6.1 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmä

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksien käyttö on viime vuosikymmenien aikana monipuolistunut hoitotieteessä ja muussakin terveystieteellisessä tutkimuksessa. Yksi runsaasti käytetty kirjallisuuskatsauksen muoto on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään kuvaamaan tutkittavaa kysymystä aineistolähtöisesti ja tarkoituksena on selvittää mitä tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan siis tarkastella, minkälaista erilaista tietoa tutkittavasta aiheesta on saatavilla ja onko edeltävä tutkimustieto saavuttanut konsensuksen vai onko tutkittavassa aiheessa ristiriitoja. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voikin usein löytyä uusia näkökulmia tarkastella tutkittavaa asiaa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet ovat 1.) tutkimuskysymyksen muodostaminen, 2.) aineiston valitseminen, 3.) kuvailun rakentaminen, ja 4.) tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Nämä vaiheet menevät osin päällekkäin tutkimusprosessin aikana. (Kangasniemi yms. 2013, 294.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymyksen asettelu on usein aseteltu kysymysmuotoon. Tutkimuskysymys voi olla sellainen, että sitä voidaan tarkastella myös useammista näkökulmista. Edellytyksenä onnistuneen tutkimuskysymyksen luomiseen kuitenkin on, että se on riittävästi rajattu, varsinkin, jos sitä tarkastellaan vain yhdestä näkökulmasta. Kysymys voi olla laajemmin aseteltu, mikäli halutaan ottaa mukaan monia tarkastelun tasoja. (Kangasniemi yms. 2013, 295)

Tutkimuskysymys ohjaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa. Analysoitavan aineiston määrä valitaan tutkimuskysymyksen laajuuden ja jo olemassa olevan tutkitun tiedon määrän mukaan. Aineistona kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa

käytetään aiempaa tutkimukseen perustuvaa tietoa. Aineisto muodostuu yleensä viimeaikaisimmasta tutkitusta tiedosta. (Kangasniemi yms. 2013, 295.)

Kuvailun rakentamisessa tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen laadullisesti kuvattuna ja kuvata uusia johtopäätöksiä. Tavoitteena on luoda jäsennetty, yhtenäinen kokonaisuus analysoitavasta aineistosta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena ei ole referoida aiempaa tutkittua tietoa, vaan tuoda esille aiemman tutkitun tiedon keskinäistä vertailua. (Kangasniemi yms. 2013, 296.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuotoksien tarkastelussa pohditaan tutkimusetiikkaa sekä arviointia luotettavuudesta. Tuotoksien tarkastelussa tiivistetään kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulokset sekä voidaan pohtia tulevaisuuden haasteita. Tuotoksissa voidaan myös esittää ehdotuksia jatkotutkimukselle sekä esittää johtopäätelmiä. (Kangasniemi yms. 2013, 297.)

## 6.2 Aineiston keruu

Tutkimussuunnitelma ohjaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tiedonkeruuprosessia (Axelin, Johansson, Stolt & Ääri 2007, 47). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen järjestelmällinen tiedon keruu tapahtuu tyypillisesti elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisella haulla tieteellisistä julkaisuista (Kangasniemi yms. 2013, 295).

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää kahta, toisistaan hieman poikkeavaa aineiston valinnan prosessia. Näitä kutsutaan aineiston implisiittisiksi ja eksplisiittisiksi valinnan prosesseiksi. Molemmissa aineiston valinnan prosesseissa analysoitava aineisto haetaan tieteellisesti relevanteista lähteistä, mutta niiden systemaattisuus ja raportointitapa poikkeavat toisistaan. Yksi merkittävä ero on se, että aineiston eksplisiittisessä valinnassa raportoidaan tarkoin aineiston hankintaan valitut tietokannat tai valintaan vaikuttavat sisäänotto- ja arviointikriteerit. Siksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen eksplisiittinen valinnan prosessi muistuttaa hyvin paljon systemaattista kirjallisuuskatsausta. (Kangasniemi yms. 2013, 295.) Koska tutkimusmenetelmänä systemaattinen kirjallisuuskatsaus on lähempänä yliopistotasoisia työtä, on tätä opinnäytetyötä haluttu tehdä tavalla, joka muistuttaa systemaattista kirjallisuuskatsausta, mutta kuitenkin ammattikorkeakoulutasoisesti. Siksi opinnäytetyön aineiston valinnassa on käytetty aineiston eksplisiittistä valinnan prosessia.

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa hakustrategia dokumentoidaan tarkasti. Tällöin se on kirjallisuuskatsauksen aineistonkeruuprosessin mukainen, uskottava ja tieteellisesti pätevä. Tarkasti dokumentoitu hakustrategia antaa myös mahdollisuuden toistaa kirjallisuuskatsauksen jonkun toisen tutkijan toimesta. Tiedonkeruu vaatii huolellisuutta ja kriittisyyttä tarkasteltaessa, onko kerätty tieto tieteellisesti luotettavaa ja vastaako se asetettuun tutkimuskysymykseen. (Axelin yms. 2007, 46, 50.)

AND -operaattori antaa tuloksia, joissa kaikki asetetut hakutermit esiintyvät. OR -operaattori antaa tuloksia, joissa esiintyy jokin hakutermeistä tai jotkut hakutermit saattavat esiintyä samassa tuloksessa. NOT-operaattori poistaa tulokset, joissa hakutermin esiintyy. Sanojen katkaisulla voidaan tehdä tiedonhakua sanavartalolla, jolloin tuloksia syntyy sanavartalon eri taivutusmuodoilla. Lainausmerkeillä saadaan tuloksia peräkkäin kirjoitetuilla sanoilla. (Axelin yms. 2007, 22-25.)

Aineistot kerättiin käyttämällä seuraavia tietokantoja: Finna, Tampub, Elektra ja Terveysportti. Näiden tietokantojen valintaan vaikuttivat tietokantojen tieteellisyys, luotettavuus sekä tiedon keruun helppous. Myös aikaisemmin suoritettujen harjoitushaun antoivat näyttöä siitä, että juuri näissä tietokannoista löytyi tutkimuskysymykselle olennaista tietoa. Hakusanoiksi muodostuivat koulu-uupumus AND nuori ja koulu-uupumus, koska ne antoivat harjoitushaulla osuvimmat osumat sekä olivat keskeisimmät termit koko opinnäytetyön kannalta.

Hakutulokset rajattiin muun muassa julkaisuajankohdalla, julkaisukielellä, tutkimuskohteen ikäryhmällä ja julkaisutyypillä. Tarkemmat hakutulosten rajaukset tapahtuivat sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella (taulukko 2). Aineistot valittiin otsikon ja abstraktin perusteella peilaten niitä asetettuihin sisäänottokriteereihin (Axelin yms. 2007, 25, 48, 51). Sisäänottokriteereihin kuului se, että aineisto käsittelee lukiolaisten koulu-uupumusta ja sen ennaltaehkäisyä. Aineistoksi eivät siten käyneet tutkimukset ja artikkelit, jotka käsittelivät esimerkiksi peruskoululaisten, toisen asteen, korkeakoulujen tai yliopistojen opiskelijoiden koulu-uupumusta. Koska koulu-uupumus aiheutuu pitkäaikaisen stressin seurauksena, sisäänottokriteeriksi kelpasi aineistot, jotka käsittelivät myös koulustressin lievittämistä ja ennaltaehkäisyä. Aineistoksi kävivät myös tutkimukset, joissa lukiolaiset saivat omin sanoin kertoa, kuinka koulu-uupumusta tai koulustressiä voidaan ennaltaehkäistä. Aineistot, jotka olivat julkaistu ennen vuotta 2009, eivät täyttäneet valintakriteereitä. Julkaisukielen tuli olla suomi ja aineiston tuli olla saatavilla maksutta kokonaisuutena tekstinä. Aineistoiksi sopivat tieteelliset artikkelit, pro gradu -tasoiset tutkielmat, lisensiaattityöt ja

väitöskirjat. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt kuuluivat poissulkukriteereihin. Tiedonhaku suoritettiin keväällä 2019.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
-tutkimus käsittelee lukiolaisten koulu-uupumusta ja sen ennaltaehkäisyä (myös lukiolaisten omin sanoin kerrotut/käytössä olevat keinot)	-tutkimuksen kohderyhmä sisältää muitakin opiskelijoita kuin lukiolaisia, kuten muita toisen asteen opiskelijoita
-tutkimus käsittelee lukiolaisten opiskelusta aiheutuvan koulustressin lievittämistä (myös lukiolaisten omin sanoin kerrotut/käytössä olevat keinot)	-julkaisut ovat ennen v. 2009
-julkaisut vuosien 2009-2019 välillä	-muun maan kieliset julkaisut kuin suomi
-suomen kieliset julkaisut	-ei tieteellinen artikkeli, ei pro gradun -tasoiset tutkimukset (esim. AMK opinnäytetyöt)
-tieteelliset artikkelit, pro gradut, lisensiaattityöt, väitöskirjat	-sähköisiä aineistoja ei ole saatavilla koko tekstinä tai aineistot ovat maksullisia
- elektroniset aineistot	- aineistot, jotka eivät löydy elektronisena
-sähköiset aineistot saatavilla maksutta koko tekstinä	

Taulukko 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Tiedonhaun taulukkoon koottiin, kuinka monta osumaa kukin tietokanta antoi aneetuilla hakusanoilla (taulukko 3). Tietokannat antoivat keskenään samoja osumia aineistojen kesken. Karsinnan jälkeen päällekkäisyydet poistettiin ja lopullinen valittujen aineistojen lukumääräksi tuli viisi. Liite 1 sisältää tutkijantaulukon, johon on kuvattu valitut aineistot.

Tietokanta	Hakutermit	Rajaukset	Tulokset	Hyväksytyt otsikon ja/tai tiivistelmän mukaan	Hyväksytyt koko tekstin perusteella
Elektra	koulu-uupumus	suomen kieli, v. 2009-2019	5	3	2
Finna	koulu-uupumus AND nuori	suomen kieli, v. 2009-2019	23	4	3
Terveysportti	koulu-uupumus		3	1	0
TamPub	koulu-uupumus	Avainsanan mukaan: koulu-uupumus	3	2	2

Taulukko 3: Tiedonhaku

### 6.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön tulokset analysoitiin käyttäen sisällönanalyysin menetelmää. Sisällönanalyysi on analyysimenetelmä, jota käytetään laadullisessa tutkimuksessa. Sitä voidaan käyttää myös analysointimenetelmänä määrällisessä tutkimuksessa avointen vastauksien analysoinnin kohdalla. (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011.)

Sisällönanalyysissä dokumentoitua tietoa voidaan analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysissä pyritään kuvailemaan tutkittavaa asiaa. Sisällönanalyysillä voidaan muodostaa kuvaileva kokonaisuus tutkittavasta ilmiöstä. (Kyngäs yms. 2011.)

Onnistuneessa sisällönanalyysissä on onnistuttu kuvailemaan pelkistetysti aineisto, jota on käytetty. Sisällönanalyysin voi tehdä induktiivisesti tai deduktiivisesti. Induktiivisella eli aineistolähtöisellä tavalla aineisto analysoidaan aineiston ehdoilla, kun

taas deduktiivisessa eli teorialähtöisessä tavassa tehdään analyysirunko, joka perustuu aikaisempaan tietoon. Deduktiivisessa tavassa siis etsitään valmiiseen analyysirunkoon sopivaa aineistoa. Analysointitapa valitaan sen mukaan, mikä on tutkimuksen tarkoitus. (Kyngäs yms. 2011.) Aluksi opinnäytetyölle oli asetettu induktiivinen sisällönanalyysitapa. Työn edetessä ja yhteisten keskusteluiden myötä analyysitapa kuitenkin muutettiin deduktiiviseksi, koska tehty työ muistutti enemmän deduktiivista kuin induktiivista sisällönanalyysitapaa.

Analyysimenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä, koska sen avulla oli mahdollista hahmottaa kerättyä tutkimusaineistoa, muodostaa yhtenäinen kokonaisuus ja ennen kaikkea vastata tutkimuskysymykseen. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme lineaarisesti etenevää vaihetta: 1. redusointi, 2. klusterointi, 3. abstrahointi. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 108, 122, 138.) Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä näihin vaiheisiin vaikuttavat vaihtelevasti eri tutkimuksittain aikaisempi teoria aiheesta, mutta erityisesti käsitteellistämisen kohdalla käytetään teoriasta esiin tulleita yleiskäsitteitä (Leinonen 2018).

Ensimmäisenä vaiheena valitut aineistot käydään tarkasti läpi lukemalla koko teksti. Samalla tekstin läpikäymisen aikana poimitaan tutkimuskysymyksellemme olennainen tieto listaamalla asiat. Kaikki epäolennainen tieto puolestaan jätetään tarkastelun ulkopuolelle. Tätä teorialähtöisen sisällönanalyysin ensimmäistä vaihetta kutsutaan redusoinniksi eli pelkistämiseksi. Tässä vaiheessa voidaan myös aineistojen tekstin karsimisen lisäksi tehdä aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämistä, mikä tarkoittaa alkuperäisilmaisun kirjoittamista lyhyempään ja pelkistettyyn muotoon, kuitenkin menettämättä alkuperäisilmaisun sanomaa. Alkuperäisilmaisujen pelkistämistä tehdään yleensä muun muassa haastattelujen analysoinnissa. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 104, 114, 123.)

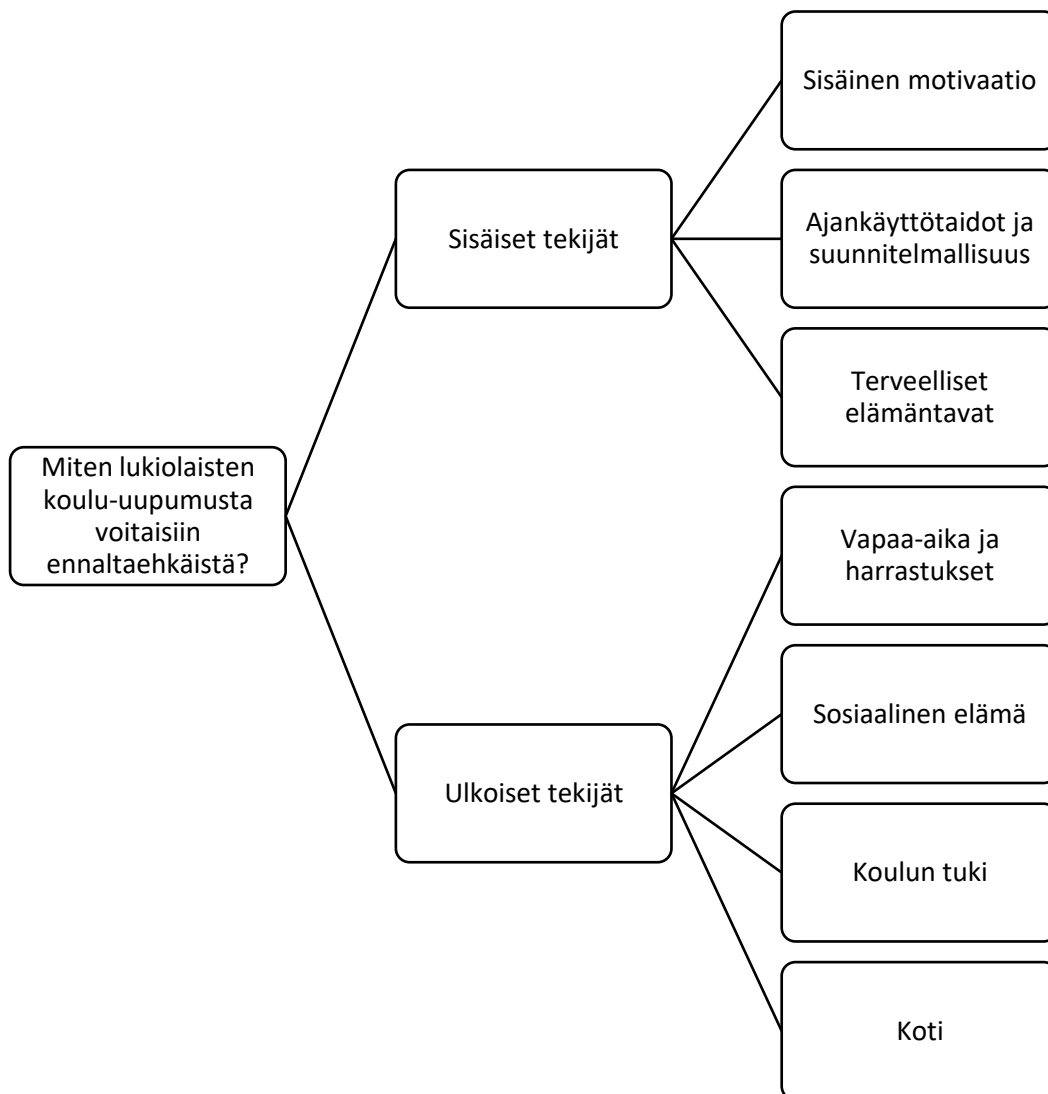
Toisena vaiheena teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tapahtuu poimitun tiedon klusterointi eli ryhmittely. Tieto ryhmitellään erilaisiin samaa tarkoittaviin luokkiin, joista muodostuu käsitteellisiä alaluokkia. Tiedon ryhmittely jatkuu muodostamalla alaluokista yläluokkia ja siten taas pääluokkia. Ryhmittelyssä poimittu tieto tiivistyy, kun löytyy yhä enemmän yhdistäviä pääluokkia, joissa kasa kerättyä tietoa voidaan asettaa yhden yleisemmän käsitteen alle. Viimeisenä tapahtuukin abstrahointi eli käsitteellistäminen. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 114, 123, 125-127.) Viimeistään tässä vaiheessa teorian osuus tutkimusta tehdessä astuu esiin (Leinonen 2018). Tutkimuskysymykselle olennainen tieto on viimein kerätty yhteen, tiedolle on asetettu omat



käsitteet ja niistä voidaan ryhtyä tekemään tutkimukselle johtopäätöksiä, jonka tarkoituksena on kuvata sanallisena muotona tutkimustuloksia lukijoilleen (Sarajärvi & Tuomi 2018, 114, 123, 125-127).

Opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa käytettiin laadullisen tutkimuksen kriteereitä. Tutkimuksen tekee luotettavammaksi se, mitä tarkemmin tietoa on analysoitu. Luotettavuutta lisää myös se, jos pystytään osoittamaan yhteys tutkimuksen aineiston ja sen tulosten yhteydessä. (Kyngäs yms. 2011.)

Valitut aineistot käytiin läpi listaamalla asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Toimintaa ohjasi aikaisempi teoretieto aiheesta. Aineistoista poimittiin suoria lauseita, jotka pelkistettiin omin sanoin kirjalliseen muotoon sekä tehtiin suoraan omia havaintoja tyhjälle *Word*-dokumenttipohjalle. Redusoinnin aikana esiin nousi paljon yhtäläisyyksiä aineistojen välillä ja vähitellen löydökset ryhmiteltiin samaa tarkoittaviin luokkiinsa, käyttäen hyväksi aikaisempaa teoriaa aiheesta. Syntyi kaksi pääluokkaa ”*Ulkoiset tekijät*” ja ”*Sisäiset tekijät*”, joiden alle muodostuivat seitsemän yläluokkaa ”*Sisäinen motivaatio*”, ”*Ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus*”, ”*Terveelliset elämäntavat*”, ”*Vapaa-aika ja harrastukset*”, ”*Sosiaalinen elämä*”, ”*Koulun tuki*” ja ”*Koti*” (kuva 2). Ulkoisilla tekijöillä tarkoitettiin tässä opinnäytetyössä lukiolaisesta itsestään riippumattomia koulu-uupumusta ennaltaehkäiseviä sekä suojaavia tekijöitä. Sisäisillä tekijöillä tarkoitettiin lukiolaisesta itsestään riippuvia koulu-uupumusta ennaltaehkäiseviä keinoja eli sellaisia, joihin lukiolaisella itsellään oli valmiuksia vaikuttaa.



Kuva 2: Ryhmittely

## 7 Opinnäytetyön tulokset

### 7.1 Sisäiset tekijät

#### 7.1.1 Sisäinen motivaatio

Salmela-Aron (2011) sekä Nurmen, Salmela-Aron ja Vasalammen (2010) mukaan lukio-  
laisen sisäinen motivaatio oli yhteydessä kouluinnon kokemiseen ja siten oli ennalta-  
ehkäisevä tekijä koulu-uupumuksen synnyn kannalta. Nurmen, Salmela-Aron ja Va-  
salammen (2010) tutkimuksessa kävi ilmi, että tavoitteissa edistyminen suojasi lukio-  
laisia koulu-uupumukselta. Sisäiseen motivaatioon pohjautuva tavoite sai aikaan sen,  
että lukiolaiset satsasivat paljon tavoitteidensa eteen, jolloin he myös edistyivät ta-  
voitteissaan hyvin. Tavoitteissa edistyminen suojasi koulu-uupumukselta erityisesti

lukiolaistytöjen osalta, koska erityisesti lukiolaistytöillä tavoitteissa edistyminen oli yhteydessä korkeaan kouluinnokkuuden ja matalaan koulu-uupumuksen kokemiseen. Lukiolaispojilla sisäiseen motivaatioon pohjautuva tavoitteissa edistyminen oli myös yhteydessä lukiolaistytöjen tavoin kouluinnokkuuden kokemiseen, mutta koulu-uupumukseen yhteyttä ei havaittu. Heikko suoriutuminen omissa tavoitteissaan ei enteillyt koulu-uupumusta lukiolaispoikien osalta, kun taas lukiolaistytöillä yhteys oli selvä. (Nurmi, Salmela-Aro & Vasalampi 2010.)

### 7.1.2 Ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus

Heiliön (2013) tutkimuksessa, jossa lukiolaiset itse kertoivat koulu-uupumusta ennaltaehkäisevistä keinoista, tuli ilmi, että ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus antoivat suojaa koulu-uupumusta vastaan. Kun lukiolainen onnistui asettamaan koulun ja vapaa-ajan tasapainoon, oppi aikatauluttamaan ja suunnittelemaan ajan käyttöönsä koulutehtävien suhteen sekä taitoi priorisoinnin tehtävien asioiden suhteen, antoivat ne suojan koulu-uupumusta vastaan (Heiliö 2013). Lukiolaiset toivat Heiliön (2013) tutkimuksessa myös ilmi sen, että armollisuus itseä kohtaan erityisesti tilanteissa, joissa koulutyön määrä oli kasvanut valtavaksi, suojeli koulu-uupumukseen lankeamiselta.

### 7.1.3 Terveelliset elämäntavat

Heiliön (2013) tutkimuksessa kävi ilmi, kuinka tärkeää oli kiinnittää huomiota terveyden perustarpeisiin koulu-uupumusta ennaltaehkäistessä. Terveyden perustarpeet olivat riittävä uni ja lepo, terveellinen, monipuolinen ja riittävä ravinto sekä kohtuullinen liikunta. Näistä lukiolaiset saivat energiaa ja voimavaroja päiviinsä. (Heiliö 2013.) Nämä terveyttä tukevat ja näin ollen sairauksia, kuten koulu-uupumusta ennaltaehkäisevät keinot, tulivat esiin lukiolaisten kertomuksissa Heiliön (2013) tutkimuksessa, jossa tutkittiin kuinka ennaltaehkäistä lukiolaisten koulu-uupumusta.

## 7.2 Ulkoiset tekijät

### 7.2.1 Vapaa-aika ja harrastukset

Heiliön pro gradu tutkimuksessa (2013) kuvailtiin omien harrastuksien olevan erittäin tärkeitä ja ennaltaehkäisevänä koulu-uupumusta. Lukiolaiset kuvasivat, että harrastukset rentouttivat ja saivat ajatukset hetkeksi suunnattua johonkin mukavaan. Koulun ulkopuolella vietetty vapaa-aika koettiin tärkeäksi, kun silloin sai tehdä itselleen mieluisia asioita. Tuloksissa kävi ilmi, että lukiolaiset kuvailivat vapaa-ajalla tehtyjen

mukavien asioiden vievän huolet pois mielestä. Harrastukset ja itselle mieluisat asiat antoivat muillekin ajatuksille tilaa kuin vain koululle ja virkistivät mieltä ja kehoa (Heiliö, 2013).

### 7.2.2 Sosiaalinen elämä

Opiskelijan henkisiä voimavaroja voivat lisätä hyvät vuorovaikutustaidot, yhteisöllisyyden kokeminen sekä sosiaalinen lähestyminen (Salmela-Aro, 2011). Niina Heiliön kirjoittamassa vuonna 2013 julkaistussa pro gradu -tutkielmassa, ”Koulu-uupumus lukiolaisten silmin”, kerrottiin lukiolaisten itsensä kuvaamana sosiaalisen elämän vaikutuksista koulu-uupumuksen helpottamisessa. Tutkielmassa lukiolaiset kuvasivat, että ajan viettäminen kavereiden kanssa lievitti koulusta johtuvaa stressiä ja uupumusta. Tutkielman tulosten mukaan lukiolaiset kuvasivat ihmissuhteita merkittävänä voimavarana, sillä kavereille pystyi kertomaan omista murheista ja saada vertaistukea. Ystävyyssuhteet koettiin merkityksellisiksi myös siksi, että ystävät saattoivat huomata, jos nuoren käytös oli muuttunut ja halusivat puhua asiasta. Heiliön pro gradu -tutkielman (2013) mukaan parhaimmassa tapauksessa uupunut lukiolainen saattoi kavereiden tuella päästä eroon uupumuksestaan. Myös Katariina Salmela-Aron artikkelissa, ”Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon”, (2011) käsiteltiin FinEdu -tutkimuksen tuloksia, joista kävi ilmi, että hyvät sosiaaliset suhteet ja kaverit auttoivat nuorta kestämään koulun aiheutumia paineita. Salmela-Aro viittasi myös toisessa vuonna 2010 julkaistussa artikkelissaan, ”Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri”, että koulu-uupumukselta suojaavana tekijänä oli kaveriporukat, joissa nuoret tukivat toisiaan.

### 7.2.3 Koulun tuki

Koulu on ympäristönä nuorelle tärkeä mahdollisuuksia luova ja hyvinvointia muokkaava tekijä (Salmela-Aro, 2011). Katariina Salmela-Aron artikkelissa (2011), FinEdu tutkimuksien tuloksista kävi ilmi, että lukiolaiset kokivat koulu-uupumukselta suojaavaksi tekijäksi opettajilta saadun tuen ja myönteisen suhtautumisen. Samassa tutkimuksessa todettiin myös, että yksi tärkeä koulu-uupumukselta suojaava tekijä oli kouluterveydenhuollosta saatu tuki. Heiliön pro gradu -tutkimuksessa (2013), jossa tutkittiin lukiolaisten silmin koulu-uupumusta, tuloksista selvisi, että koulun henkilökunnalta saatu tuki, kannustus, ymmärrys ja opinnoissa opastus koettiin ennaltaehkäisevänä koulu-uupumusta vastaan.

#### 7.2.4 Koti

Perheellä on keskeinen rooli ja merkittävä vaikutus nuoren hyvinvoinnin kannalta (Salmela-Aro, 2010b). Katariina Salmela-Aron vuonna 2010 julkaistussa artikkelissa, ”Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri”, tuli ilmi, että suojaava tekijä koulu-uupumuksesta nuorelle saattoivat olla vanhemmat. Sama tuli ilmi Salmela-Aron (2011) toisessa tutkimuksessa, jossa vanhempien antama tuki, kannustus ja kiinnostuneisuus nuoren opintoihin lisäsi lukiolaisen kouluintoa ja siten madalsi koulu-uupumusriskiä. Lukiolaisen koulu-uupumusriskiä näytti madaltavan myös perheen riittävän hyvä taloudellinen tilanne, vanhempien työssäkäynti sekä heidän työhyvinvointinsa (Salmela-Aro 2011).

Vanhempien ja nuoren välinen lämmin suhde ja se, että vanhemmilla oli aikaa nuorelle, loivat positiivisia vaikutuksia koulutuksellisiin saavutuksiin ja nuoren hyvinvointiin liittyen (Salmela-Aro, 2010b). Myös Teija Nuutisen ja Elina Jurmun pro gradu -tutkielmassa (2013), joka käsitteli kasvatustyylien vaikutusta koulu-uupumukseen- ja innokkuuteen, tuotiin esille vanhempien lämpimyyden suojaavana tekijänä koulu-uupumusta vastaan. Myös rajojen asettaminen näytti vaikuttavan nuoren hyvinvointiin (Salmela-Aro, 2010b). Myös Heiliön pro gradu -tutkimuksessa (2013) lukiolaisten kertomuksissa näkyi kodista saadun tuen ja kannustuksen merkitys hyvinvoinnissa.

### 8 Pohdinta

#### 8.1 Tulosten pohdinta

Haimme opinnäytetyöllämme vastausta tutkimuskysymykseen, miten lukiolaisten koulu-uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä. Tutkimusmenetelmänä käytimme kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa terveydenhoitotyön kehittämiseksi.

Valitsimme opinnäytetyön aiheen sen ajankohtaisuuden vuoksi. On huomattu, että aikuisten työuupumuksen lisäksi myös nuoret uupuvat opiskelun ohella (Salmela-Aro 2010a). Koulu-uupumus on kasvava ilmiö Suomessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 27.) Tämä on yhteiskuntamme kannalta vakava ilmiö, kun ajatellaan asiaa esimerkiksi Suomen talouden kannalta. Tätä menoa kehitämme työmarkkinoille jo valmiiksi uupuneita uusia työntekijöitä.

Nuorten kasvavaa pahoinvointia on peilattu nyky maailman asettamiin paineisiin sekä kilpailua painottavaan toimintaan useilla elämän osa-alueilla (Salmela-Aro 2018).

Vaikuttaa siltä, että nykymaailman luoma kuva ihmisestä on konemainen, täydellisyttä tavoitteleva ja jatkuvasti itseään kehittävä. Usein saatetaan alistua ajattelemaan, että se mitä nyt on jo ei riitä ja, että tässä maailmassa ei pärjää ilman ankaraa työntekoa. Tällaiset mielikuvat saattavat pelottaa lukiolaisia ja luoda ahdistusta tulevaisuudesta. Sen myöntäminen, ettei enää jaksaa pysyä nykymaailman kovatempoisessa juoksussa, saattaa leimata henkilön heikoksi tai laiskaksi, mikä voi tuottaa henkilölle häpeää siitä, ettei pärjää. Näin ollen avunpyytäminen tai sen vastaanottaminen voidaan kokea vaikeaksi.

Opinnäytetyön tulosten mukaan lukiolaisten koulu-uupumusta voitiin ennaltaehkäistä koulun tarjoamalla tuella (Heiliö 2013; Salmela-Aro 2011). Riittäväillä opiskeluhuollon resursseilla voitaisiin vaikuttaa siihen, että koulun tarjoama tuki on toimiva ja että lukiolaisten koulu-uupumus voitaisiin havaita tarpeeksi aikaisin. Lukion opiskeluhoitoryhmään kuuluvat mm. terveydenhoitaja, psykologi, kuraattori, opinto-ohjaaja ja erityisopettaja. Viime aikoina on päädytty lisäämään opiskeluhuollon resursseja ottamalla opiskelijahuoltoryhmään mukaan myös psykiatrisia sairaanhoitajia vastaamaan lukiolaisten mielenterveyttä tukevaan lisääntyvään tarpeeseen (Collin 2019). Opiskeluhoitoon kuuluvat kouluterveydenhoitajat ovat avainasemassa lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn kannalta ja koulu-uupuneen lukiolaisen auttamisessa. Hyvä jatkotutkimusehdotus voisi olla tutkia millaisia auttamismenetelmiä kouluterveydenhoitajat käyttävät auttaessaan nuorta selviytymään koulu-uupumuksesta. Tätä kautta auttamismenetelmiä pystyttäisiin myös kehittämään yhä paremmiksi, jotta uupumuskierrä saataisiin katkaistua ajoissa ja ettei uupumus seuraisi nuoria työelämään asti ja altistaisi siten myös työuupumukselle. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, onko koulu-uupumuksesta merkkejä jo nuoremmillakin opiskelijoilla peruskoulun alaluokilla. Tätä kautta voitaisiin havaita jo aikaisemmin riskejä, jotka voisivat aiheuttaa nuoren koulu-uupumisen.

Koska BBI-10-koulu-uupumusmittarilla voidaan luotettavasti mitata nuoren koulu-uupumuksen tasoa ja tilaa (Salmela-Aro & Näätäinen 2005, 17), tulisi se ottaa käyttöön ennaltaehkäisevänä keinona terveydenhoitajan vastaanotolla esimerkiksi terveystarkastuksissa. BBI-10-koulu-uupumusmittari voitaisiin vakiinnuttaa yhdeksi työkaluvälineeksi muiden mittareiden kuten BDI-21 masennuskyselyn ja AUDIT alkoholinkäytön riskit -kyselyn rinnalle, jotka ovat jo useammassa lukiossa rutinoituneet osaksi terveystarkastuksia. Ennen BBI-10-koulu-uupumusmittarin käyttöä tulisi tietenkin huolehtia siitä, että terveydenhoitajat ovat koulutettu, kuinka mittaria käytetään apuna

omassa työssään. Pidämme BBI-10-koulu-uupumusmittarin käyttöönottoa yhtenä tämän opinnäytetyön tärkeänä työelämän kehitysehdotuksena terveydenhoitotyössä.

Lukiolaiset toivovat saavansa koulun henkilökunnalta tukea, kannustusta, ymmärrystä ja opastusta opinnoissaan ja siten myös kokevat näiden seikkojen ennaltaehkäisevän koulu-uupusriskiä (Heiliö 2013). Tästä syystä lukioissa voitaisiin painottaa jokaisen aikuisen vastuuta puuttua lukiolaisesta heränneeseen huoleen hänen koulussa jaksamisestaan. Lukion opettajia voitaisiin opettaa tunnistamaan koulu-uupumuksen merkkejä ja siten kannustamaan heitä puuttumaan lukiolaisen opinnoissa jaksamiseen. Samaten koulu-uupumuksesta olisi hyvä kertoa myös lukiolaisille esimerkiksi terveydenhoitajan pitämien oppituntien avulla. Lukiolaisille olisi hyvä opettaa tunnistamaan koulu-uupumuksen merkkejä, kertoa kuinka lukiolainen itse pystyy helpottamaan koulu-uupumusta sekä ennaltaehkäisemään sen syntymistä ja mistä lukiolainen voi saada apua koulu-uupumukseensa. Lukiolaisille voitaisiin myös kehitellä esimerkiksi virtuaalisia itsehoitopaketteja koulu-uupumuksen ja opiskelustressiin helpottamiseksi. Kovaa stressiä ja uupumusta kokeville voisi olla myös tarjolla vertaistukiryhmiä, joita voisi ohjata joku lukion aikuinen esimerkiksi kouluterveydenhoitaja, koska vertaistuki osoittautui lukiolaisille tärkeäksi opiskelussa jaksamisen suhteen (Heiliö 2013). Koska perheen tärkeys näkyi lukiolaisten kertomassa (Nuutinen & Jurmu 2013; Salmela-Aro 2010b; Salmela-Aro 2011), olisi myös lukiolaisten vanhemmille hyvä puhua asiasta ja ottaa heidät mukaan keskusteluun koulu-uupumuksesta, jotta he pystyisivät tunnistamaan uupumuksen merkkejä nuorensa ja helpottamaan jo uupuneen lukiolaisen oloa omalla tuellaan. Lukiolaisten vanhempia voitaisiin kannustaa myös huolehtimaan omasta jaksamisestaan, jotta heillä on voimia olla kiinnostuneita lastensa opinnoista.

Kavereiden kanssa vietetty aika nousi tuloksissa esille ennaltaehkäisevänä tekijänä, mutta opinnäytetyön aineistossa kävi ilmi myös se, että lukiolaiset uupuvat yhdessä. Uupunut kaveripiiri voi myös saada muutkin siinä aikaa viettävät uupumaan. Miten tätä voitaisiin ennalta ehkäistä niin, ettei uupumus tarttuisi? Ehkä koulu-uupumuksesta puhuttaessa tulisi painottaa, etteivät tietynlaiset ihmiset ole vaarassa uupua ja puhua myös siitä, miten tunnistaa omassa kaverissa uupumisen merkit. Olisi myös tärkeää kertoa lukiolaiselle mitä sellaisessa tilanteessa olisi hyvä tehdä, jos huomaa jonkun ystävänsä olevan uupunut. Olisi tärkeää ohjata nuorta kertomaan asiasta esimerkiksi jollekin aikuiselle koulun henkilökunnasta.

Riittävää unta ja lepoa, monipuolista ja riittävää ravintoa sekä kohtuullista liikunta voidaan pitää muutamina ihmisen perustarpeina (Mielen Ihmeet 2018). Nämä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin perustarpeet tuovat perustaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sairauksien ennaltaehkäisylle (STM). Kuten Heiliön (2013) pro gradu -tutkielmassa käy ilmi, näitä ihmisen perustarpeita ei tule myös unohtaa, kun pyritään ennaltaehkäisemään lukiolaisen koulu-uupumusta. Saatamme pitää näitä ihmisen perustarpeita niinkin itsestään selvyyksinä, että voimme vahingossa unohtaa niiden tärkeyden elämässämme. Erityisesti nykyisen tietoteknologian aikakautemme elämme jatkuvan tietotulvan ja aistiärsykkeiden maailmassa, jolloin houkutus laiminlyödä perustarpeitamme saattaa olla suuri. Uupuneena ihminen tarvitsee ennistä enemmän taukoa ympärillään kovaa tahtia takovasta maailmasta ja tarvetta keskittyä itseään palauttaviin tekijöihin esimerkiksi lepoon (Rossi 2018). Lukiolaisia olisikin erittäin tärkeää jatkuvasti muistuttaa ja painottaa heitä vaalimaan omia terveyden ja hyvinvoinnin perustarpeitaan.

Kuten opinnäytetyömme tulokset osoittivat, tavoitteissa edistyminen suojaasi koulu-uupumukselta (Nurmi, Salmela-Aro & Vasalampi 2010). Sisäinen motivaatio tuki tavoitteissa edistymistä (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 14). Lukiolaisten kanssa olisi hyvä keskustella heidän opintoihinsa liittyvistä tavoitteistaan. Mitä lukiolainen itse toivoo yksittäisten opintojen tai koko tutkinnon suhteen? Mihin tuloksiin juuri he olisivat tyytyväisiä?

Yllä esitetyt kysymykset saattavat auttaa lukiolaista löytämään oman sisäisen motivaationsa. Lukiolaisia voisi olla hyvä ohjata säännöllisin väliajoin pohtimaan omia tavoitteitaan opiskelujen suhteen. Itsetutkiskeluun voitaisiin sisällyttää omien arvojen pohtimista, vahvuuksien ja heikkouksien tarkastelemista sekä tulevaisuuden toiveiden läpikäymistä. Tavoitteita asettaessa olisi hyvä lukiolaisia hienovaraisesti ohjata pohtimaan myös tavoitteiden realistisuutta, jotta tavoitteet olisivat lukiolaisen saavutettavissa ja näin ollen tukemaan tavoitteissa edistymistä. Peilaamalla omia voimavaroja, taitoja ja vahvuuksiaan asettamiin tavoitteisiin nähden lukiolainen saattaisi onnistua asettamaan juuri itselleen sopivasti haastetta antavat tavoitteet. Toisaalta vahva sisäinen motivaatio jo itsessään ohjaa lukiolaista kovaan työhön (Nurmi, Salmela-Aro & Vasalampi 2010), jolloin korkeammatkin tavoitteet voivat yhtä hyvin olla lukiolaisen saavutettavissa, eikä siten lukiolaista tulisi aliarvioida hänen asettamiin tavoitteisiin nähden. Lukiolaiset saattaisivat hyötyä myös taidoista, kuinka sietää



vastoinkäymisiä ja oppia suhtautua niihin ennemmin oppimiskokemuksena kuin totaalisena epäonnistumisena.

Opinnäytetyömme tulokset osoittivat, että lukiolaistytöillä heikko suoriutuminen omissa tavoitteissaan enteili koulu-uupumusta, kun taas lukiolaispojilla yhteyttä ei havaittu (Nurmi, Salmela-Aro & Vasalampi 2010). Tähän saattaa osaltaan vaikuttaa yhteiskuntamme asettama malli ja odotukset tytöistä, heidän kunnollisuudesta, pärjäämisestä, menestymisestä kuin myös hyvistä arvosanoistaan. Näin ollen ulkopuolelta tulevat odotukset, paineet ja itsestänselvyytenä pitämiset saattavat aiheuttaa sen, että lukiolaistytöitä ohjaa herkemmin ulkoinen kuin sisäinen motivaatio opiskeluiden suhteen. Tytöt saattavat ottaa suoriutumisestaan enemmän paineita ja pelätä herkemmin epäonnistumistaan. Tytöt ovat herkempiä koulu-uupumukselle (Nurmi, Salmela-Aro & Vasalampi 2010), joten tähän havaintoon olisi syytä kiinnittää lukioissa enemmän huomiota.

Lukiolaiset tarvitsevat tukea ja ohjausta omien tavoitteiden rakentamisessa ja niiden tavoittelussa. Opintojen lisäksi lukiolaiset toivoivat tukea ja opastusta tulevaisuuden valinnoissaan ja aivan arkisissa asioissaan. (Heiliö 2013.) Tähän tarpeeseen tulisi vastata riittävillä opinto-ohjaajaresursseilla. Myös muilla opiskeluhoollon jäsenillä, mukaan lukien opettajilla on tärkeä rooli tukea lukiolaisia löytämään sisäisen motivaationsa sekä kannustaa ja tukea lukiolaisia etenemään tavoitteissaan. Lukiolaiset kaipaivat koulun aikuisilta inhimillistä ja yksilöllistä kohtaamista (Heiliö 2013). Opinnäytetyöhömmä käyttämässämme materiaaleissa kävi ilmi, että lukiolaiset kokivat, ettei koulusta saatu tuki ollut riittävää ja ettei opettajilla ole tarpeeksi aikaa opiskelijoille. Lukiolaisten mahdollisuuksia koulussa vaikuttamiseen tulisi lisätä, sillä monet nuoret näyttivät itse kuitenkin tunnistavansa keinoja, millä opiskelun lomassa ei uupuisi niin helposti ja keinoja uupumisen ennaltaehkäisyyn. Koulusta saatavaa tukea ja ohjausta tulisi lisätä, sillä tutkimuksissa kävi ilmi, että sitä oppilaat kaipaavat. Lukioissa nuorten henkilökohtaisia vahvuuksia tulisi nostaa esiin ja tukea opiskeluaikana, sillä se voisi vähentää riittämättömyyden tunnetta.

Riittävän hyvät ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus antavat suojaa koulu-uupumusta vastaan (Heiliö 2013). Näitä taitoja ei kuitenkaan voi oppia, ellei niitä opeteta. Siksi ajankäyttötaidojen ja suunnitelmallisuuden opettelu voitaisiin sulauttaa osaksi lukio-opintoja. Lukioissa voitaisiin entistä enemmän painottaa lukiolaisen osallisuutta opintosuunnitelman tekemisessä, mikä osaltaan vahvistaa myös lukiolaisen sisäistä motivaatiotaan. Opintojen suunnittelun lisäksi on yhtä tärkeää osata

suunnitella myös aikaa omalle vapaa-ajalleen. Koulun ja vapaa-ajan tasapainoinen yhteensovittaminen lisää hyvinvointia ja suojaa lukiolaisia koulu-uupumukselta (Heiliö 2013). Näin ollen mahdollisten opiskelusta aiheutuvien kuormittavien tekijöiden rinnalle tarvitaan lähes vähintään saman verran palauttavia tekijöitä. Palautumista edistää muun muassa lepo ja henkilölle itselleen mieluisien asioiden tekeminen esimerkiksi harrastaminen. Koulun ja vapaa-ajan tasapainosta olisi hyvä muistuttaa säännöllisesti lukiolaisia, sillä se lisää lukiolaisten voimavaroja ja jaksamista opintojen äärellä.

Opinnäytetyön edetessä vaihdoimme sisällönanalyysitavan induktiivisesta deduktiiviseksi, koska tapa, jolla olimme analysoineet aineistot, muistutti enemmän deduktiivista kuin induktiivista sisällönanalyysitapaa. Syy, miksi olimme vaistomaisesti ryhtyneet analysoimaan aineistoa deduktiivisesti, saattoi osaltaan olla se, että aikaisemmin kirjoittamamme teoriatieto aiheesta oli ohjannut tiedostomatta toimintaamme. Deduktiivinen sisällönanalyysitapaa voidaan käyttää hyvänä apuvälineenä tulkintojen tekemiseen kerätystä aineistosta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b), minkä myös tulimme oivaltaneeksi opinnäytetyötä tehdessä.

## 8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Suomen tutkimuseettinen neuvottelukunta on asettanut toimintatavat hyvälle tieteelliselle käytännölle. Se sisältää linjauksia, joiden mukaan tutkimuksen tekemistä voidaan pitää luotettavana ja eettisesti kestäväenä. Hyvä tieteellinen käytäntö ohjaa tutkijoita rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen ja tarkkuuteen koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksissa tulee käyttää hyväksyttäviä tieteellisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja työskennellä niiden kriteerien mukaisesti. Tutkijoiden tulee seistä vastuullisesti saamien tulosten takana ja osoittaa läpinäkyvyyttä lukijoille, kuinka johtopäätöksiin on tultu. Tuloksista tutkijoiden tulee olla avoimia, kun tulokset julkaistaan. Jos tutkimuksessa käytetään toisen tutkijan työtä, tulee tutkijoiden osoitettava kunnioitusta toisen työtä kohtaan ja varmistaa, että asianmukaiset viittaukset ovat merkitty tarkoin. Tarvittaessa tutkimusluvut tulee hakea, ennen tutkimuksen aloittamista ja pohtia, voiko tutkimus aiheuttaa joitain eettisestä vahinkoa esimerkiksi tutkimuksen kohderyhmälle tai tutkittavilleen. Tutkimus toteutetaan tarkoin kirjatus suunnitelman mukaisesti, jossa jokaisella tutkijalla on omat vastuut, velvollisuudet, oikeudet ja periaatteet. Tutkijoita sitoo sopimus tutkimuksen tekemisestä. Jos tutkimukselle on asetettu taloudellinen budjetti, tulee se raportoida ja näkyä lukijoille. Jokainen tutkija on itse vastuussa ja huolehdittava siitä,

että noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Opinnäytetyömme uskottavuutta tuki se, että pyrimme dokumentoimaan mahdollisimman tarkkaan opinnäytetyömme etenemisen. Näin ollen lukijalle ei jää epäselväksi, kuinka tuloksiin on päädytty ja siten on myös annettu mahdollisuudet opinnäytetyön vahvistettavuudelle eli sille, että kuka tahansa voi suorittaa samankaltaisen kirjallisuuskatsauksen uudestaan. Vaikka opinnäytetyömme on kenen tahansa mahdollista uusia, se ei tarkoita sitä, että samoihin tuloksiin päädyttäisiin, koska tulokset ovat aina vääjäämättä, halusi tutkija sitä tai ei, sidoksissa muun muassa aikaan, paikkaan ja tutkijaan. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Erialaisten todellisuuksien hyväksyminen onkin sallittua laadullisessa tutkimuksessa, eikä se niinkään tarkoita luotettavuusongelmaa vaan ymmärrystä tutkimuskohteesta (Kylmä yms. 2003).

Olemme olleet rehellisiä sekä itsellemme että lukijoille. Olemme asettaneet opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteet ja tutkimuskysymyksen niin, että ne ovat nähtävillä lukijoille. Tällä tavoin olemme pyrkineet avaamaan sitä, miksi olemme ryhtyneet tekemään tätä opinnäytetyötä ilman, että lukijoille nousisi epäily, että opinnäytetyöllemme olisi ollut asetettuna henkilökohtaisia ja asiaankuulumattomia intressejä, kuten esimerkiksi tutkijan omaa etua ajavia tarkoituksia. Tutkijoilta vaaditaan neutraaliutta, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkijat kohtaavat tutkittavan ilmiön puolueettomasti ja eivät anna omien arvojen ja ennakkokäsitysten vaikuttavan tutkimuksen tekoon. Nämä ovat tutkijoiden eettisiä haasteita ja jopa tiedostamattomia sellaisia. (Jukola 2016, 290-291.) Olemme pystyneet vastaamaan näihin haasteisiin siten, että olemme pyrkineet koko tutkimusprosessin ajan reflektoimaan omaa ajattelua ja toimintaa. Vaikka aihe oli meille tärkeä, on meidän täytynyt keskittyä tunteidemme sijasta rationaalisuuteen opinnäytetyötä tehdessä. Tunnistamalla omat ennakkokäsityksemme, pystyimme vaikuttamaan siihen, etteivät omat mieltymyksemme ohjanneet opinnäytetyömme tekoa. Vahvuutenamme oli myös se, että teimme opinnäytetyötä parina, jolloin meidän oli ulkopuolisina helpompi havaita ja kyseenalaistaa toisessa tällaisia mahdollisia toimintatapoja.

Koska kyseessä oli kirjallisuuskatsaus, emme tarvitse tutkimuslupaa. Samaten opinnäytetyömme ei aiheuttanut eettistä vahinkoa opinnäytetyön kohderyhmälle, koska opinnäytetyö koostui muiden tutkijoiden tekemistä tieteellisistä aineistoista, jotka ovat oletettavasti koottu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ja siten

esimerkiksi tutkimuksiin osallistuneet tutkittavat olivat esitetty aineistoissa tunnistamattomina.

Tutkimuskysymys oli muodostettu niin, että se rajasi tarkoin sen, mitä vastauksia opinnäytetyöllä halusimme saada esille. Tutkimuskysymys oli selkeä ja täsmällinen. Aineisto valittiin siten, että se vastasi tutkimuskysymykseen. Aineiston keruun aikana tutkija saattaa aika ajoin eksyä harhateille, kun huomaakin uppoutuneensa kiinnostavien, mutta tutkimukselle täysin epäolennaisten aineistojen ääreen. (Kangasniemi yms. 2013, 297.) Olikin tärkeää, että kysyimme ajoittain itseltämme, vastasiko aineisto asetettuun tutkimuskysymykseemme? Toinen tärkeä kysymys oli, ohjasiko omat ennakkokäsityksemme tarkkaavaisuuttamme tiedon keruussa? Tällä tavoin olemme pyrkineet refleктоimaan ja tavoittelemaan omaa rehellisyyttä ja tarkkaavaisuuttamme opinnäytetyötä tehdessämme.

Tiedon keruun aikana kelpuutimme vain tieteelliset artikkelit ja tutkimukset, jotka nostivat kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta. Aineistojen valintaa ohjasivat määrittelemämme tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Nämä kriteerit dokumentoitiin ja ne ovat näkyvillä lukijoille, mikä lisää opinnäytetyömme uskottavuutta. Dokumentoimme vaihe vaiheelta myös aineiston valintaprosessin. Kokosimme kirjallisuuskatsauksen mahdollisimman tuoreen tiedon pohjalta, jolla saimme kuvattua mahdollisimman luotettavasti tämän hetkistä tilaa ilmiön tiimoilta.

Käytimme opinnäytetyössä aineistona vain suomenkielisiä julkaisuja ja uskomme, että sillä saimme lisättyä opinnäytetyömme tulosten luotettavuutta. Pyrimme opinnäytetyöllämme tuomaan tietoa suomalaisen terveydenhoitotyön kehittämiseen. Sitä esimerkiksi Yhdysvaltalaisista kouluista saadut tutkimustulokset eivät välttämättä tue Suomessa tapahtuvaa kehitystä, koska ulkomaalaiset opetussuunnitelmat ja -menetelmät, opiskelukäytänteet ja koulu- sekä yhteiskunnalliset rakenteet voivat olla verrattain suomalaiseen hyvinvointivaltion malleihin hyvinkin erilaiset. Tämän lisäksi uskomme, että nuorten sosiokulttuurinen asema saattaa olla maittain hyvinkin toisistaan poikkeavia. Siksi pidämme luotettavuuden kannalta tärkeänä, että pitäydymme vain suomalaisissa tieteellisissä julkaisuissa. Tämä päätös tuki myös sitä, ettei vierasta kielestä voinut täten aiheutua opinnäytetyöllemme tulkintavirheitä.

Aineiston analyysin tekeminen velvoitti meitä paneutumaan syvällisesti valittuun aineistoon. Sisällönanalyysin tekemiseen liittyy muutamia eettisiä ja laadullisia riskejä, jotka meidän oli hyvä tiedostaa itsereflektion avulla ennen analyysin aloittamista.

Suurimmat riskit liittyivät aineistojen ryhmittelyyn ja käsitteellistämiseen. Virheitä voi tapahtua, jos tutkija on ryhmitellyt hyvinkin erilaisia asioita yhden saman käsitteen alle tai vastaavasti käsitteitä on muodostettu liiankin runsaasti, koska tutkija ei ole onnistunut ryhmittelemään tarpeeksi hyvin aineistoa. Toisinaan käsitteiden muodostaminen saattaa huomaamatta syntyä puhtaasti oivalluksista, jolloin oivallusten auki kirjoittaminen voi olla haastavaa, eikä siten lukija ole välttämättä selvillä siitä, miten johtopäätökset ovat syntyneet. (Kynäs yms. 2011, 139.) Sisällönanalyysiä tehdessämme olemmekin pyrkineet tarkoin asettaa näkyville ja perustella, kuinka käsitteet ovat rakentuneet ja havainnollistaa analyysin eteneminen, millä olemme saaneet lisättyä opinnäytetyömme uskottavuutta ja vahvistettavuutta.

Tulosten raportointi edellyttää hyvää moraalista selkärankaisuutta eli sitä, ettei vääristeletä tuloksia, pysyy totuudessa eikä jätä tuloksia raportoimatta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8). Merkitsimme tarkasti lähteet, joita käytimme opinnäytetyössämme, emmekä kopioineet muiden kirjoittamaa. Näin pidimme huolen siitä, ettemme syylistyneet plagiointiin. Olemme pyrkineet opinnäytetyöllämme avoimuuteen, jottemme näyttäydy lukioille epäilyttävinä tai herätä heissä epäluottamusta.

Opinnäytetyömme tulosten siirrettävyys eli yleistäminen ihmisryhmiin voisi olla mahdollista, mutta haluamme painottaa sitä, ettei yleistys kohdistu yksittäisiin henkilöihin. Tutkijoina olemme noviiseja, eikä ammattikorkeakoulutasoista opinnäytetyötä tule koskaan pitää täysin luotettavana, vaikkakin parhaamme mukaan noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimusmenetelmällemme ominaisia toimintatapoja. Opinnäytetyömme tuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää suuntaa antavana, herätellä lukijaa ilmiön ääreen ja haastaa havainnoimaan vallitsevaa ilmiötä. Tulokset kuitenkin pohjautuivat uskottaviin tieteellisiin artikkeleihin, joten ilmiön totuutta ei ole vääristelty.

Yksi tekijä, jota pohdimme opinnäytetyömme eettisyyden ja luotettavuuden kannalta oli myös se, että osassa tutkimusmateriaalissamme tutkimusryhmiin oli kuulunut myös muita kuin lukiolaisia, kun taas meidän opinnäytetyömme tarkoitus oli tutkia vain lukiolaisia. Huomasimme aineiston keruuvaiheessa, että moniin tutkimuksiin oli liitetty muitakin toisen asteen opiskelijoita kuin lukiolaisia, joten oli haastavaa löytää tutkimuksia, joissa tutkimusryhmänä olivat olleet vain lukiolaiset. Osassa tutkimusaineistostamme lukiolaisten tulokset olivat kuitenkin eritelty erikseen muista toisen asteen opiskelijoista ja osassa tutkittavina olivat vain lukiolaiset. Näin ollen osa

tutkimustuloksista sisälsi myös muiden kuin lukiolaisten koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn vaikuttavia tekijöitä.

Pohdimme myös, että opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuteen saattoi vaikuttaa heikentävästi myös se, että tarjolla olisi voinut olla myös hyviä ja luotettavia manuaalisia tiedon lähteitä. Päätimme kuitenkin käyttää vain elektronisia tietokantoja. Pohdimme, tekikö tämä yksipuolisemman opinnäytetyön tuloksistamme.

## Lähteet

## Painetut

Axelin, A., Johansson, K., Stolt, M. & Ääri, R. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskat-  
saus ja sen tekeminen. Turku. University of Turku. Department of Nursing science Re-  
search reports.

Ferchen, M., Hakkarainen, K., Lautso, A. & Lonka, K. 2006. Psykologia! 2. kurssi. 1.  
painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Salmela-Aro, K. & Näätäinen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki  
2008. Edita Pima Oy.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu  
laitos. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

## Sähköiset

Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän kehitykselliset tehtävät. Nuorten mielenterveystalo.  
Viitattu 3.3.2019. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx)

Collin P. 2019. Psykiatriset sairaanhoitajat aloittivat työnsä Turun kouluissa - ongelmiin halutaan puuttua nopeasti. Yle uutinen. Viitattu 20.8.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10717276>

Heliö, N. 2013. Koulu-uupumus lukiolaisten silmin - Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 3.3.2019. <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94989/GRADU-1392895730.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Holopainen, L., Salmela-Aro, K. & Savolainen, H. 2009. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. Journal of Youth and Adolescence (2009) 38, 1316. Verkkodokumentti. Viitattu

- 3.3.2019. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/204527149/5A1AA6B141904086PQ/1?accountid=12003>
- Jukola, S. 2016. Tieteen objektiivisuuden ehdoista. *Ajatus*, (73), 289-297. Verkko-dokumentti. Viitattu 9.3.2019. <https://journal.fi/ajatus/article/view/67647>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen & P. Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede*. Verkkodokumentti. Viitattu 9.3.2019. <http://elektra.helsinki.fi.nelli.laurea.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitteetti. *Duodecim*. Verkkodokumentti. Viitattu 29.10.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? *Duodecim*. Verkkodokumentti. Viitattu 5.9.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2003/7/duo93495>
- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*. Verkkodokumentti. Viitattu 9.3.2019. <[https://www.researchgate.net/profile/Tarja\\_Poelkki/publication/261723764\\_Sisallönanalyysi\\_suomalaisessa\\_hoitotieteellisessa\\_tutkimuksessa/links/551b0ad80cf2fdce84384f32.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tarja_Poelkki/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessa_tutkimuksessa/links/551b0ad80cf2fdce84384f32.pdf)>
- Laitinen, L. 2012. Onnelliset opintiellä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012. Suomen lukiolaisten liitto. Painopaikka: Korsholms Tryckeri, 2012. Viitattu 3.3.2019. [http://lukio.fi/lukio.fi/wp-content/uploads/2015/04/sll-onnelliset\\_opintiella.pdf](http://lukio.fi/lukio.fi/wp-content/uploads/2015/04/sll-onnelliset_opintiella.pdf)
- Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Viitattu 5.10.2019. <https://www.spoken.fi/sisallönanalyysi/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys, 15-18 v. 2017. Viitattu 26.10.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/>
- Mattila, A. 2018. Stressi. *Duodecim*. Viitattu 23.11.2018. [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)



Mielen Ihmeet. 2018. Maslow´n tarvehierarkia. Viitattu 2.10.2019. <https://mielenihmeet.fi/maslown-tarvehierarkia/>

Nurmi J., Salmela-Aro K. & Vasalampi K. 2010. Sisäisen motivaation ja hyvinvoinnin rooli onnistuneessa koulutussiirtymässä. Psykologia 45 (05-06). Verkkodokumentti. Viitattu 3.3.2019. <http://elektra.helsinki.fi.nelli.laurea.fi/se/p/0355-1067/45/5-6/sisaisen.pdf>

Nuutinen, T. & Jurmu, E. 2013. Kasvatustyyli, koulu-uupumus ja kouluinnokkuus. Pro gradu -tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. Viitattu 1.4.2019. <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41898/URN:NBN:fi:juu-201307202091.pdf?sequence=1>>

Opetusalan ammattijärjestö. 2019. Toisen asteen koulutus. Viitattu 3.3.2019. <https://www.oaj.fi/politiikassa/suomalainen-kasvatus-ja-koulutusjarjestelma/>

Opetushallitus. Lukiokoulutus. Viitattu 8.4.2019. [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/lukiokoulutus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/lukiokoulutus)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Lukioselvitys - Kooste lukion nykytilaa ja kehittämistarpeita koskevista selvityksistä ja tutkimuksista. Viitattu 3.3.2019. [https://minedu.fi/documents/1410845/5394394/LUKIOSELVITYS\\_21\\_11\\_2017.pdf](https://minedu.fi/documents/1410845/5394394/LUKIOSELVITYS_21_11_2017.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Esitys uudeksi lukiolaiksi julki. Tiedote. Viitattu 3.3.2019. [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/esitys-uudeksi-lukiolaiksi-julki-vahvaa-yleissivistysta-tiivistyvaa-korkeakouluyhteistyota-ja-panostuksia-lukiolaisten-hyvinvointiin](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/esitys-uudeksi-lukiolaiksi-julki-vahvaa-yleissivistysta-tiivistyvaa-korkeakouluyhteistyota-ja-panostuksia-lukiolaisten-hyvinvointiin)

Puttonen, S. 2006. Stressin fysiologiset vaikutukset. Työterveyslaitos. Verkkodokumentti. Viitattu 20.12.2018. <[http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=tll00352](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tll00352)>

Rossi, H. 2018. Työuupumus (burnout). Duodecim. Viitattu 2.10.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00681&p\\_haku\\_sana=uupumus#s5](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681&p_haku_sana=uupumus#s5)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.9.2019. [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_3.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.10.2019.

[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)

Salmela-Aro, K. 2010a. Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen - hyvin- vai pahoinvointia? Psykologia, 45. Verkkodokumentti. Viitattu 1.4.2019. <<https://laure-auas.sharepoint.com/teams/opinnaytetyo-tiia-oona/Jaetut%20asiakirjat/Suomalaiset%20nuoret%20matkalla%20aikuisuuteen%20Nuorten%20hyvin-%20vai%20pahoinvointia.pdf>>

Salmela-Aro, K. 2012. Koulu-uupumus. Nuortenlinkki. Viitattu 23.11.2018.

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>

Salmela-Aro, K. 2010b. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaverit. Psykologia 45 (05-06). Verkkodokumentti. Viitattu 1.3.2019. <http://elektra.helsinki.fi/nelli.laurea.fi/se/p/0355-1067/45/5-6/kouluuup.pdf>

Salmela-Aro, K. 2018. Opiskelu-uupumus ja -into. Opiskeluterveys. Duodecim. Viitattu 3.3.2019. [https://www.oppi-portti.fi/op/ote00011/do?p\\_haku=%EF%83%A8%09Salmela-](https://www.oppi-portti.fi/op/ote00011/do?p_haku=%EF%83%A8%09Salmela-Aro%2C%20K.%202011.%20Opiskelu-uupumus%20ja%20into.%20Opiskeluterveys.%20Duodecim#q=%EF%83%A8Salmela-Aro,%20K.%202011.%20Opiskelu-uupumus%20ja%20into.%20Opiskeluterveys.%20Duodecim)

[Aro%2C%20K.%202011.%20Opiskelu-uupumus%20ja%20into.%20Opiskeluterveys.%20Duodecim#q=%EF%83%A8Salmela-Aro,%20K.%202011.%20Opiskelu-uupumus%20ja%20into.%20Opiskeluterveys.%20Duodecim](https://www.oppi-portti.fi/op/ote00011/do?p_haku=%EF%83%A8%09Salmela-Aro%2C%20K.%202011.%20Opiskelu-uupumus%20ja%20into.%20Opiskeluterveys.%20Duodecim#q=%EF%83%A8Salmela-Aro,%20K.%202011.%20Opiskelu-uupumus%20ja%20into.%20Opiskeluterveys.%20Duodecim)

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 29 (4-5). Verkkodokumentti. Viitattu 1.3.2019. <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960>

<https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. Viitattu 2.10.2019. <https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kouluterveyskysely 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Viitattu 3.3.2019. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=199594&mittarit\\_1=200101&mittarit\\_2=187203&vuosi\\_2017\\_0=v2017](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=200101&mittarit_2=187203&vuosi_2017_0=v2017)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 3.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 23.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki 2013. Verkkodokumentti. Viitattu 3.3.2019. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vasalampi K. & Salmela-Aro K. 2014. Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävät nuorten opintopolkua. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja (2014). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus, 14. Verkkodokumentti. Viitattu 5.9.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45117/vasalampi-salmela-aro.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

## Kuviot

Kuva 1: Kolmen k:n kolmio (Salmela-Aro 2011, 449)..... 15

Kuva 2: Ryhmittely..... 26

## Taulukot

Taulukko 1: Kouluterveyskysely 2017 (THL 2017)..... 13

Taulukko 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit ..... 22

Taulukko 3: Tiedonhaku..... 23

## Liitteet

Liite 1: Tutkijan taulukko.....	46
---------------------------------	----

Liite 1: Tutkijan taulukko

	LÄHDEVIITE	TUTKIMUKSEN TARKOITUS	TUTKIMUSMENETELMÄ JA OTANTA	KESKEISET TULOKSET
1.	Nuutinen, Teija. Jurmu, Elina. 2013. Kasvatustyyliä, koulu-uupumus ja kouluinnokkuus. Pro gradu –tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.	Tutkia kasvatustyylien yhteyttä koulu-uupumukseen ja kouluinnokkuuteen suomalaisilla 15-20 –vuotiailla nuorilla. Osa suurempaa FinEdu –tutkimusta, jossa tarkoituksena tutkia nuorten valintoja koulutuksellisissa siirymissä.	Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena vuosina 2004, 2005, 2006, 2008 ja 2011. Kyselyihin vastasivat oppilaat ja heidän vanhempansa. Vuonna 2004 vastaajia oppilaista oli 214 ja vanhemmista 238.	Tuloksista selvisi, että vanhempien lämpimyys ja valvonta suojasivat koulu-uupumukselta molempien sekä vanhempien että nuorten mielestä. Poikien ja tyttöjen välillä oli eroavaisuuksia ja samoin vanhempien ja nuorten mielipiteissä.
2.	Heiliö N. 2013. Koulu-uupumus lukiolaisten silmin. Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.	Tuoda esiin lukion 2. vuoden opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia, näkemyksiä ja käsityksiä koulu-uupumuksesta eli mikä lukioilaisten mielestä aiheuttaa koulu-uupumusta, kuinka koulu-uupumus vaikuttaa elämään ja mikä tuo koulu-uupumukseen helpotusta ja ehkäisee sitä. Tarkoituksena myös selvittää kuinka moni yhden lukion toisen	Eräs Kanta-Hämeen lukion 2. vuoden opiskelijat (n = noin 60). Tutkimuksessa käytettiin ensin kvantitatiivista menetelmää keräten määrällistä aineistoa BBI10-koulu-uupumusmittarilla (n = 48). Aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla. Tämän jälkeen tutkimus eteni kvalitatiivisiin menetelmiin, jolloin tutkimusaineistoa kerättiin yhdistettynä narratiivista	Tutkimuksen mukaan noin puolet tutkimukseen osallistuneen lukion toisen vuoden opiskelijoista oli vaarassa uupua. Koulu-uupumus koettiin eniten uupumusasteisena väsymyksenä (noin 70%). Lukiolaiset kuvaavat uupumusta väsymyksenä. Lukiolaisen mukaan koulu-uupumusta aiheuttaa suuri koulutyön määrä, kova opiskelutahti, tuenpuute,

		<p>vuoden opiskelijoista on vaarassa uupua ja ilmeneekö heidän uupumuksessaan eniten uupumusasteista väsymystä, kyynisyyttä vai riittämättömyyden tunnetta.</p>	<p>tutkimusmenetelmää ja eläytymismenetelmän (n = 31).</p>	<p>unenpuute, epäterveelliset elämäntavat, ajankäyttöongelmat sekä opintojen suunnittelun vaikeudet. Lukiolaisten mukaan koulu-uupumus aiheuttaa uupuuneelle uniongelmia ja päänsärkyä, henkistä pahoinvointia, jaksamattomuutta, motivaation puutetta ja kyynisyyttä, keskittymisvaikeuksia sekä ongelmia ihmissuhteissa. Lukiolaisten mukaan koulu-uupumukseen tuo helpotusta terveelliset elämäntavat, ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus, oma aika harrastuksineen sekä erilaiset tukiverkot.</p>
3.	<p>Salmela-Aro K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 29 (4–5).</p>	<p>Tutkimusartikkelissa tarkastellaan, mikä nuoria liikuttaa uupumuksesta intoon pohjautuen sen hetkiin Finnish Educational Transitions (FinEdu) -tutkimustuloksiin.</p>	<p>Tutkimusartikkeli käsittelee Finnish Educational Transitions (FinEdu) -tutkimukseen osallistuneita yhden suomalaisen kaupungin kaikkia peruskoulun 9. luokkalaisia ja lukion 2.</p>	<p>Koulu-uupumuksen keskeiset vaikuttajat ovat nuoren motivaatioon liittyvät seikat sekä nuoren sosiaalinen ympäristö: koulu, koti ja kaverit. Koulussa</p>

			vuoden opiskelijoita. FinEdu – tutkimus on kvantitatiivinen seurantatutkimus ja sen aineisto on kerätty kyselylomakkeita käyttäen.	koettu uupumus tai into enteilevät nuoren myöhempään elämään työelämään siirtäessä.
4.	Nurmi J., Salmela-Aro K. & Vasalampi K. 2010. Sisäisen motivaation ja hyvinvoinnin rooli onnistuneessa koulutussiiirtymässä. <i>Psykologia</i> 45 (05-06).	Tutkia kuinka lukiolaisten sisäinen motivaatio vaikuttaa opiskelu-uratavoitteiden saavuttamisen hyväksi työskentelyyn ja tavoitteissa edistymiseen ja miten tavoitteissa edistymisen heijastelee kouluinnokkuuden tai -uupumukseen? Lisäksi tutkimuksessa otettiin selvää enakoiko koettu kouluinnokkuus ja -uupumus onnistumista lukion jälkeisessä koulutussiiirtymässä ja myöhemmissä opiskelutavoitteissa.	Kolmivuotinen kvantitatiivinen seurantatutkimus, johon osallistui 614 lukiolaista. Lukiolaisia tutkittiin lukion toisella luokalla, kolmannella luokalla ja vuosi tämän jälkeen. Aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla.	Sisäiseen motivaatioon pohjautunut tavoite sai aikaan sen, että lukiolaiset tekivät paljon töitä tavoitteen saavuttamiseksi ja siksi myös edistyivät tavoitteessaan hyvin. Kouluinnokkuudella ja tavoitteessa edistymisellä oli yhteys ja vastavuoroisesti koulu-uupumus oli yhteydessä tavoitteissa heikosti menestymiseen. Kouluinnokkuus ja tavoitteissa edistyminen ennakoivat tytöillä valmistumista lukiosta kolmessa vuodessa sekä pääsyä heti lukion jälkeen jatkokoulutukseen. Koulu-uupumus ja tavoitteissa heikosti menestyminen ennakoivat tytöille valmistumista



				lukiosta neljässä vuodessa sekä alhaisia lukion jälkeisiä koulutustavoitteita.
5.	Katariina Salmela-Aro. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. Tieteellinen artikkeli. Psykologia 45 (05-06).	Katsauksen tarkoituksena oli selvittää nuorten koulu-uupumuksen yhteyttä sosiaalisessa kontekstissa; koulussa, kotona ja kaveripiireissä viimeaikaisten kansainvälisissä lehdissä julkaistujen tulosten perusteella.	Katsauksen aiheistona on käytetty kolmea tutkimusaineistoa, jotka olivat kouluterveyskysely, FinEdu - tutkimusaineisto sekä Kohti työelämää -aineisto. Laajassa kouluterveyskyselyssä otanta oli 58657 peruskoululaista sekä 29515 lukiolaista. FinEdu pitkittäistutkimuksessa otanta oli 773 9-luokkalaista nuorta koulutuksellisen siirtymän näkökulmassa ja kaveripiirin näkökulmasta FinEdu - tutkimuksessa oli osallistujia 611. Koti kontekstissa aineistona käytettiin Kohti työelämää -aineistoa ja siinä otanta oli 515 9.-luokkalaista, 236 nuorten molemmat vanhemmat osallistuivat tutkimukseen ja 372 tapauksessa	Tuloksissa havaittiin, että peruskouluissa negatiivinen ilmapääri lisäsi koulu-uupumusta. Lisäksi opettajilta ja terveydenhoitajilta saatu liian vähäinen tuki koettiin myös koulu-uupumusta lisäävänä tekijänä. Lukiossa taas opettajien kannustus ja tuki koettiin koulu-uupumusta vähentävänä tekijänä. Tuloksissa käy ilmi myös, että ammattikouluun siirtyvillä koulu-uupumus väheni, kun taas lukioon menevillä se kasvoi. Kaverikontekstissa uupumusta oli havaittavissa enemmän tyttöryhmissä kuin poikaryhmissä. Koulu-uupumukselta suojaavaksi tekijäksi koettiin kavereiden tuki.

			ainakin toinen nuoren van- hemmista vas- tasi kyselyyn.	
--	--	--	--	--